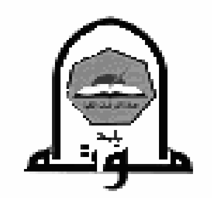


جامعة مؤتة
عمادة الدراسات العليا

برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة السنة الأولى في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة

إعداد الطالب
خالد البواليز

إشـــراف
الأستاذ الدكتور معتصم شطناوي

رسالة ماجستير مقدمة إلى عمادة الدراسات العليا
استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير
في التربيــة الرياضية قسم التربيــة الرياضيــة

جامعة مؤتة، 2013م

الإهداء

إلى والدتي الحنونة التي سهرت إناء الليل

وأطراف النار على تربيتي

إلى روح والدي الطاهرة، التي لم أتمتع برؤيتها

إلى زوجتي الغالية.

إلى أخواتي وأخواني

إلى قرة عيني أولادي تسنيم وثامر وطارق

إلى كل الذين رحلوا وخلفوا وراءهم فكرة، فمهدوا لنا طريق الاستمرار والبقاء.

إلى أولئك الأحياء من أبناء وطننا الذين جعلوا من البحث عن المعنى في الماضي والحاضر زادهم اليومي في واقع يدير ظهره للقيم والتاريخ فيشعلون في مهب الريح الشمعة تلوى الأخرى في طريق العلم

لكل هؤلاء نهدي هذا الجهد لعله يكون شفيعا لنا يوم يسال التاريخ سؤاله المر "ماذا عملت؟

خالد صادق البواليز



الشكر والتقدير

مَنْ لا يشْكُر النّاس لا يشْكُر اللّه، والحمد الذي وهبني إيماناً وعلماً وصبراً جميلاً.

لا بد لي أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى ُأسـتاذي ومـشرفي الأسـتاذ الدكتور معتصم شطناوي الذي تجشم وأنار سماء حياتي في طريق العلم والمعرفـة. والذي كان لي عوناً في طريق العلم في جميع مراحل دراستي الجامعية وكـان لـه الأثر الكبير في إتمام رسالتي على أكمل وجه، اسأل ا أن يجزيه خير الجزاء وان يجعل ما قدمه في ميزان حسناته. وأشكر كل من ساهم في إخراج هذا العمـل إلـى حيز الوجود.

كما لا تفوتني الكلمة الطيبة بجزيل الشكر لأعضاء لجنة المناقـشة الأسـتاذ الدكتور أمجد مدانات والدكتور عمران ملحم والدكتور زياد ارميلي علـى تفـضلهم بمناقشة رسالتي والأخذ بملاحظاتهم والتي أثرت رسالتي نحو الأفضل. ولا يـسعني هنا إلا أن اتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى أخي وصديقي الدكتور محمـود قـزق الذي لم يبخل علي في أي مساعدة في انجاز هذا العمل، وإلى وجميع العاملين بإدارة الجامعة على مساندتهم لي في بحثي قدرنا ا على فعل الخير وخير الفعـل يكـون باستغلال علمنا في مساعدة الجميع اللهم سهل على كل مـؤمن مـصاعب الحيـاة واجعلنا من المتقين .

خالد صادق البواليز

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

فهرس الأشكال

الملاحق

الملخص

برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة السنة الأولى في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة

خالد البواليز

جامعة مؤتة، 2013

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعـض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة السنة الأولى في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة. تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة السنة الأولى الذكور المسجلين في كلية علـوم الرياضة للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2013/2012 في مـادة اللياقـة البدنية. وقد تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً مقسمين إلى مجموعتين مجموعـة ضابطة مكونة من (20) طالباً المجموعة تجريبية تمثل (20) طالباً، وتم مجانـستهم في العمر والطول والوزن، وقد طُبق البرنامج التدريبي الرياضي لتطوير عناصـر اللياقة البدنية على أفراد العينة لمدة ثمانية أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في كل أسبوع، وزمن الوحدة التدريبيـة (45) دقيقـة، وكـان التـدريب يـتم بـصورة فردية. وأسفر تحليل البيانات إحصائيا إلى وجـود فـرق دلالـة إحـصائية عنـد مستوى ($\alpha=0.05$) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية يعزى للبرنامج التدريبي الرياضي. ووجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مـستوى ($\alpha=0.05$) بـين القياس البعدي للمجموعة الضابطة وللمجموعة التجريبيـة وعلـى ضـوء النتـائج الدراسة توصلت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات ومنها ضرورة تطوير وسائل التدريب باستخدام طرق تتوافر فيه موانع وارتفاع وانحدار من اجل زيادة وتحـسين مستوى اللياقة البدنية وتحسين من مستوى الأداء، وإقتراح بعض مـن الدراسـات المستقبلية في مجال تطوير البرامج التدريبية لتحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية.

Abstract

proposed training program for the development of some elements of fitness among first-year students in the Faculty of Sport Sciences at the University of Mutah

Khaled Al-Bawaleez

Mutah Universtiy, 2013

The study aimed to identify the impact of the proposed training program on the development of some elements of fitness among first-year students in the Faculty of Sport Sciences at the University of Mutah. The study population consisted of all male first-year students enrolled in the Faculty of Sport Sciences for the second semester of the academic year 2012/2013 in the fitness Courses . The study sample consisted of 40 students divided into two groups, a control group consisting of 20 students (20 students) represent a trial group and was homogenous in age, height and weight, the sports training program has been applied to develop elements of fitness of the sample for eight weeks three training units each week, 45 minutes each unit and the training was done individually. The data analysis resulted in statistically that there is a statistically significant difference at the level of ($\alpha = 0.05$) between the pre and post measurements of the experimental group was due to the sports training program. And the existence of a difference statistically significant at ($\alpha = 0.05$) between the measurement post test for the control group and the experimental group and in the light of this study, it presented a set of recommendations, including the need to develop training methods using methods where there are contraindications height and slope in order to increase and improve the level of fitness and to improve the level of performance, and suggest some future studies in the development of training programs to improve the level of fitness elements.

الفصل الأول
أهمية الدراسة وخلفيتها

1.1 مقدمة:

شهد العالم اهتماماً متزايداً في النهوض في صناعة الرياضة، وأخذت تستحوذ على اهتمام الكثير من أفراد الشعوب لما لها من باع كبير في العالم اليوم، وأصبحت الرياضة ذات إهتمامات واسعة على كافة الأصعدة، وفتحت علوم خاصة تدرس في كافة المراحل التعليمية في تطوير برامج تدريبية بأحدث الأسس العلمية واستخدام الاختبارات والمقاييس التي تساعد على تطوير البنية البدنية وزيادة النشاط للاعبين في ملاعب الرياضة، وتعد عناصر اللياقة البدنية من العناصر المهمة التي تقوية البنية الجسدية في سرعة الأداء وسرعة في تغيير المكونات الرئيسية في قوة التحمل العضلية والجسمية التي تستخدم في قياس مستوى اللياقة البدنية. وأخذت بعض الدول تعكس الوجه الحضاري لها من خلال الرياضة في تحسين وإيجاد برامج تدريبية تبين التطور الحضاري والتكنولوجي للاعبين في وتطوير مهاراتهم في اللياقة البدنية اللازمة والتي تتطلب استخدام اختبارات ومقاييس في تحسين المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية (الخصاونة، 2000). فسارعت الكثير من الدول إلى عمل برامج رياضية تهدف إلى تطوير اللياقة البدنية والقدرات الفسيولوجية للافراد والتي تعد بمثابة الخطوة الأولى نحو عالم الرياضة(الهزاع، 2000).

وقد عمد الكثير من الباحثين في مجال اللياقة البدنية إلى زيادة الاهتمام بهذا الموضوع، حيث أشار (رضوان ومتولي، 2000) إلى أهمية تمتع الفرد بنوع من اللياقة البدنية والتي تعد النقطة الأولى التي تعكس مظاهر القوة لدى الأفراد. وأشار (Hencken, 2004) إلى أن التركيب الجسمي يعد من المحددات الرئيسة في الأداء الحركي ومن المؤشرات الأساسية في التمتع بمستوى من اللياقة البدنية والتي يكتسبها اللاعب لاسيما السرعة، والقوة العضلية، والرشاقة والمرونة إضافة إلى زيادة القدرة على التحمل. وأشار (الصمادي، 1992) إلى وجود علاقة بين القدرة العضلية للفرد والقياسات الجسمية المختلفة. وهذا ما أكد عليه شان وايف وشان

(Chan, Ave & Chan., 2003) من وجود علاقة قوية ما بين مستوى اللياقة البدنية ومستوى القدرات الوظيفية في هونج كونج. وهذا يبين بأن تحسين مستوى اللياقـة البدنية من أهم أهداف التربية البدنية. ويبين كل من كرسـتيد و ريلـي (Karistad & Reilly, 2004) إلى أهمية اللياقة البدنية في مواجهة الاستعدادات التدريبية التي تزيد من مستوى النتائج في الألعاب الرياضية.

وتعد اللياقة البدنية للفرد من المهام الرئيسة في تعبئة القوة الإرادية للاعـب من خلال إجراء تمارين على نحو يمكن اللاعب من تطوير مستواه البدني (عاشور، 2009). ويعد عنصر التحمل أهم العناصر المكونة للياقة البدنية لعدائي المـسافات الطويلة والقصيرة، وأن تطوير مستوى اللياقة البدنية من خـلال بـرامج تدريبيـة مختلفة في الصعود والصعود والنزول والأرض المـستوية، أصـبح مـن وسـائل التدريب الضرورية في كسر معدلات درجة التحمل والشدة(هاشم وناصر ورزقـي، 2005).

وللقوة العضلية ارتباط وثيق مع بعض مكونات اللياقة البدنية كالقدرة، والتـي تتطلبها طبيعة الأداء في اغلب الأنشطة الرياضية، كما ترتبط بمكون السرعة وخاصة السرعة الانتقالية في الجري مما يساعدنا في سرعة قطع المسافة في اقل زمن ممكـن أيضا لها علاقة بعنصر التحمل وخاصة في الأنشطة الرياضية التـي تتطلـب جهـد عضلي وبدني. ويمكن استخدام طرق التدريب المختلفة والذي تعمل على تنمية وتطوير قدرة أجهزة الجسم على التكيف مع المجهود البدني.

2.1 مشكلة الدراسة:

يعد الطلبة المقبولين في كليات الرياضة في جامعة مؤتة ذات مستوى ضعيف في عناصر اللياقة البدنية حيث تعد من المتركزات الأساسية فـي تحقيـق الانجـاز ورفع مستوى الأداء الحركي، كما إن انخفاض مستواها يـؤثر سـلباً علـى الأداء الحركي حيث أشار كل من ويلمور وكوستيل (Wilmore & Costill, 1999) إلـى أن نقص اللياقة البدنية يؤدي إلى التعب عند بذل اقل مجهود مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الكفاءة البدنية والحركية لدى الأفراد. ومن خلال عمـل الباحـث كمـدرب

رياضي في جامعة مؤتة فقد لاحظ تدني مستوى اللياقة البدنية لـدى طلبـة الـسنة الأولى في كلية علوم الرياضة ، كما لاحظ تدني مستوى التحصيل في المواد العملية والذي يؤثر بصورة مباشرة على مستوى الأداء والانجاز الرياضي. وهذا ما دفـع الباحث لبناء برنامج تدريبي يهدف لرفع مستوى اللياقة البدنيـة لاسـيما الحركيـة والبدنية.

ولهذا فقد أرتا الباحث العمل على بناء برنامج تدريبي لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية اعتماداً على الصعود والنزول وتأثيره في زيادة القوة البدنية والعضلية بغية الوصول إلى تحقيق نتائج ذات مستوى متقدم من الأداء من خلال الإجابة على السؤال الرئيس للدراسة: أثر البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة السنة الأولى في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة؟

3.1 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدارسة في التعرف على البرامج المساعدة فـي تطـوير المستوى اللياقة البدنية وزيادة القدرة الحركية للاعبين في تطوير مستويات مقاومـة التعب والحصول على التفوق الرياضي في مجال اللياقة تساعد على دعم وتطـوير برامج اللياقة البدنية من خلال:

1. تطوير برامج تدريبية ملائمة تساهم في دعم وتطوير مـستوى اللياقـة البدنيـة اعتماداً على عناصر اللياقة البدنية.
2. دعم كليات الرياضة في الجامعات الرسمية بالإضافة إلى النوادي الرياضية فـي توفير البرامج تدريب الخاصة باللياقة البدنية بقياس مستوى اللياقة البدنية.
3. توفير برامج تدريبية قائمة على قياس مستوى الأداء في الاختبارات التفاضـلية في تحديد مستوى اللياقة البدنية للأفراد.
4. دعم المكتبة العربية بمزيد من الأدب النظري الخاص بتطوير بـرامج اللياقـة البدنية.
5. توعية المراكز الرياضية بأهمية توفير برامج لتحسين وتطوير مـستوى اللياقـة البدنية للاعبين.

4.1 أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

1. التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب السنة الأولى في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.
2. التعرف على أثر البرنامج التدريبي في تطوير القدرات البدنية لدى طلاب السنة الأولى في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.
3. التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لدى طلاب السنة الأولى في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة .

5.1 فرضيات الدراسة :

سعت الدراسة الحالية الى فحص الفرضيات الآتية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التدريب العادي على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة السنة الأولى في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في البرنامج المقترح على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة السنة الأولى في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha= 0.05$) بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة السنة الأولى في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة.

6.1 مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية:

البرنامج التدريبي وعرف إجرائياً: يمثل البرنامج التدريبي مجموعة من المهـارات والعناصر الأدائية التي تطبيق على اللاعبين وتقـاس مـن خـلال الوحـدة المستخدمة في مدة زمنية محدداً مسبقاً بهدف تطبيقها على العينية المـستخدمة في هذه الدراسة.

اللياقة البدنية: "قدرة الفرد على تنفيذ الأعمال اليومية الواجبة عليه بكفاءة واقتـدار دون حدوث التعب الشديد الذي لا يتناسب مـع الجهـد المبـذول" (رضـوان ومتولي، 2000: 7). وعرفها (أبو العلا، 1993: 5): "بأنها القدرة على تنفيذ الواجبات البدنية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر مـن الطاقـة يسمح بمزاولة العمل والأداء خلال الوقت الحر لمواجهة الضغوط البدنية فـي الحالات الطارئة".

اللياقة البدنية إجرائياً: هي مستوي الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضـي فـي مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسـها بـأجهزة القيـاس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الأمثل وتعرف القوة العضلية بأنهـا المقدرة علي استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة أو قدرة العضلة في التغلب علي مقاومة خارجية أو مواجهتا.

طلبة السنة الأولى: وهو الطلبة الملتحقين بكلية علوم الرياضة في جامعـة مؤتـة والمسجلين على الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2012 / 2013 م.

7.1 مجالات الدراسة:

تتحدد هذه الدراسة بعدة مجالات منها:

الزمانية: والذي يطبق فيه البرنامج على عينة الدراسة

المكانية: وهو مكان تطبيق البرنامج التدريبي المقترح فـي ملاعـب كليـة علـوم الرياضة في جامعة مؤتة

البشرية: طلاب السنة الأولى المسجلين في كلية علـوم الرياضـة علـى الفـصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2012-2013.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 مقدمة:

تعد اللياقة البدنية من العناصر المهمة والأساسية التي يبذل فيها الرياضي طاقة حركية عالية ومجهود بدني كبير فهي تتميز بتغيرات مستمرة بحجم وقيم ومستوى الجهد المبذول حتى يمكن إجراء مختلف أنواع البرامج الرياضية(حسين، 1985). وقد إختلف الكثير من الباحثين في تحديد عناصر اللياقة البدنية فقد أشار البعض بأنها تشير إلى القدرات البدنية والتي تتكون من قدرة التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية والتحمل العضلي، المرونة العضلية، أما القدرات الحركية فتتمثل التوافق، التوازن، السرعة، الرشاقة، والقوة الحركية(عثمان، 1984) وهذا يدل على أن القدرات البدنية أو اللياقة البدنية مرتبطان ببعضهما البعض وإن اختلفت المسميات حيث سمي الصفات البدنية في الدول الأوروبية واللياقة البدنية في امريكا (David, 1988). كما أكد Rudi إلى وجود أكثر من معنى يدل على اللياقة البدنية سميت تحت بعض المصطلحات منها القدرات الحركية، القدرات الفسيولوجية، الصفات الفسيولوجية، العناصر الحركية، القدرات والعناصر الموتورية وهي تشير إلى معنى واحد يمثل في القوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة(بسطويسي، 1999).

وقد ذكر شيفرد (Shepherd, 1999) على للياقة البدنية أهمية كبرى عند ممارسة الأنشطة البدنية، حيث يعد الحجر الأساس لممارسة كافة الأنشطة الرياضية والتي تحتاج أداء عالي وسرعة في الانجاز. ولبيان أهمية مفهوم اللياقة البدنية لا بد من ذكر عناصرها الأساسية التي تتكون منها. وقد أشار (النجار، 1989) أن اللياقة البدنية تتكون من مجالين أساسيين هما اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة العامة، واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي. وقد أشار (الهزاع، 2000) أن اللياقة البدنية بشطرها تؤثر بصورة مباشرة على الأداء حيث أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تشير إلى قوة التحمل، والتركيب الجسمي، وقوة العضلات الهيكلية وتملها

ومرونتها لدى الفرد، كما ذكر (حسانين، 2004) أن اللياقة البدنية المرتبطة باللياقة الصحية والتي تشير إلى صحة البدن الشاملة. وأشار كوربين وليندسي (& Corbin Lindsey, 1994) بأن اللياقة الصحية للفرد هي النمو السليم والتكوين الجسماني العام التي تؤهل الفرد في القيام بكافة المهام البدنية بصورة عاليـة لاسـيما مـن حيـث التوازن، الرشاقة، التوافق، الدقة، القوة، والسرعة. كما بـين أرمـورو جاكـسون (Armoro & Jackson, 2000) إن استخدام عناصر اللياقة البدنية تعد عنصر هام في تطوير البرامج التدريبية التي توفر لنا المعلومات في تفسير وتطوير برامج تدريبية تعتمد على عناصر اللياقة البدنية للأفراد. حيث أن هذه العناصر توفر لنـا صـورة تقيميه على قياس أداء اللاعبين وتصنيفهم حسب لياقتهم وكفاءتهم البدنية حيث بـين (حسانين، 2004) إن هذه العناصر تسمح لنا في تحقيق ومعرفـة مركـز الأفـراد والوحدات القياسية الخاصة في اختبارات اللياقة البدنية، كما تـصف أداء الأفـراد ووضع البرامج المناسبة في تطوير أداءهم كما أن الكثير من الدراسات التي ذكرناها في هذه الدراسة لاسيما دراسة (بشير، 2012) ودراسة (المغربي، 2004).

2.2 تعريف اللياقة البدنية:

اختلاف الدراسات والباحثين في الدراسات السابقة منها دراسة (محمود، 2001) ودراسة (عبدالحق، 2007) ودراسة (النجار، 1989) في إيجاد تعريف موحد للياقة البدنية غير أن كافة التعاريف إنصبت في جانب واحد وهو الرفع من قدرة الرياضي في تحسين أداءه بأكبر قدر ممكن من الأداء.

وعرفها (رضوان، 1997: 7) بأنها "القدرة على مدى تحمل الجسم لمجابهـة متطلبات العمل وإحتياجاته والطرق المختلفة التي يسلكها في حياته ومـدى تكيفـه الضروري لملائمة الظروف والمواقف الطارئة".

كما عرفها (سلامة، 2000: 7): "بأنها الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينـه الجسماني والعضوي والتي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة والمقدرة الحركية والسرعة والتحمل بأقل جهد ممكن وتعـد الـصحة أساساً للياقة البدنية".

وعرفها (الهزاع، 2000: 11) أنها "مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبـر عن التحمل الدوري التنفسي، والتركيبي الجسمي وقوة العضلات الهيكلية وتحملها".

وعرف (عبدالحق، 2005: 12) اللياقة البدنية بأنها "مقدر الفرد علـى القيـام بعمله دون الشعور بالتعب مع بقاء بعض الطاقة للتمتع بوقت الفـراغ"، أمـا بالنـسبة للشخص الرياضي فهي تنمية الصفات البدنية الضرورية لديه وتحديـداً فـي اللعبـة التخصصية.

وعرفها كورين (Cureon, 1985, 166) بأنها أحد مظاهر اللياقة العامة للفـرد التي تشمل اللياقة العاطفية واللياقة البدنية والخلو من الأمراض المختلفة كالعـضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مـع قـدرة الفـرد علـى السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعة مجابهة الأعمال الشاقة لمـدة طويلـة دون إجهاد زائد عن الحد".

وقد عرفها باير وكيرهارد (Bauer & Cerhard, 1993: 13) بأنها : "ما يحتويه عدد مختلف من القابليات والعناصر البدنية والتي تتكون أساسـية لأي نـوع مـن الإنجاز أو الأداء الرياضي".

وقد عرفها كل من كوربين وليندسي (Corbin & Lindsey, 1994) بأنها الحالة السليمة للفرد من حيث التكوين الجسماني بحيث تمكنه من استخدام جـسمه بكفـاءة ومهارة في أوجه النشاط البدني، والتي تتطلب امـتلاك عناصـر مثـل التـوازن، والرشاقة، والتوافق، والدقة، والقوة، والسرعة بأقل ممكن.

وعليه فإن مصطلح اللياقة البدنية يشير إلى الجهد المبذول من قبـل الـشخص وقدرته على أدائها. ويشير كل من كلاكر وبروهـا (Gallagher & Brouha, 1971) إن مصطلح اللياقة البدنية يتألف من ثلاثة عناصر وهي:

1. اللياقة البدنية أو الطبية وتعني سلامة وصحة أعضاء الجـسم مثـل القلـب والرئتين.
2. اللياقة المتحركة أو الوظيفية بمعنى سلامة وصحة درجة كفاية الجسم للقيـام بوظيفته تحت ضغط العمل المجهد.
3. اللياقة المهارية الحركية تعني التوافق والقوة في أداء أوجه النشاط المختلفة.

فاللياقة البدنية أصبحت العمود الفقري والأساسي في حياة الفرد لمجابهـة كافـة ظروف الحياة(Siedenton, 1980) وأشار كل من كومبر وفينت و فـان (Kemper, Vente & Van, 2002) أن اختبارات التي تتم في مجال اللياقة البدنية تعد عنصر مهم في معظم برامج التربية البدنية، لأنه يوفر معلومات كافية نستطيع من خلالها تفسر يتم وضع البرامج المناسبة في زيادة مستوى اللياقة البدنية. وقد أشار (الشقران، 2011) أن المجتمعات القديمة لم تكن بحاجة إلى بناء برامج للتدرب على اللياقة البدنيـة أو تخصيص برنامج يومي وذلك أن طبيعة الحياة كانت تفرض على الإفراد العمل بجد وفرضت عليهم صعوبة الحياة اليومية مزيداً من الجهد.

ومن خلال التعاريف السابقة يتبين لنا أن جميع الباحثين أشاروا إلى أن تعريف اللياقة البدنية يشير إلى مقدرة وقدرة الفرد على مواجهة الأعمال بكل سهولة ومرونة وأدائها في أقل جهد بدني. ويدل أن امتلاك الشخص للياقة البدنية تمكنه من أداء ما هو مطلوبة منه بكل سهولة ويشر ودون استنزاف الكثير من الجهد والتعب.

3.2 ماهية اللياقة البدنية:

أن القدرات والصفات البدنية هي المكون الرئيسي الذي يبنى عليـه المكونـات اللازمة للوصول إلى أعلى المستويات، ولقد تكرر تسمية مصطلحات عـدة للقـدرات البدنية وأطلق عليها عدة مصطلحات كل حسب مكانته البدنية حيث أطلق عليها مصطلح الصفات البدنية والمكونات البدنية وعناصر اللياقة البدنية.

ولقد إختلف العلماء في تحديد مكونات القدرات البدنية والحركية للفرد فقد ذكروا أن مكونات القدرات البدنية تشمل قدرة التحمل الدوري التنفسي والقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة العضلية، وقد عدت القدرات الحركية من عدة عناصـر التوافـق والتوازن والسرعة والرشاقة والقوة الحركية (عثمان، 1984). وعليه فمهما اختلفـت التحديدات للقدرات البدنية والحركية فإنهما مرتبطتان ببعض و أن أي تحسن في أحدى العناصر السابقة سوف يؤثر على القدرات الأخرى، وقد ظهر في الدول الأوروبيـة مصطلح رديف للياقة البدنية يسمى الصفات البدنية وفي أمريكـا مـصطلح اللياقـة البدنية.(David, 1988).

وقد أخذ مفهوم ومعنى القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضي وضعا مميزا وذلك منذ الخمسينات ونتيجة للخبرات المتنوعة للدارسين العرب عامة في مجال التربية البدنية والرياضية من المدارس الأجنبية المختلفة كالمدرسة الألمانية والأمريكية والروسية، والذي كان لهم جميعا أثر كبير في إثراء المكتبة العربية، حيث اختلفت المصطلحات ، نتيجة للترجمات من لغات ثلاث مختلفة وله ذا فالمعنى والمفهوم واحد ولا يمكن أن يتغير، فأصبح للمصطلح الواحد أكثر من مرادف، حيث قال " أساسية (بسطويسي، 1999). وكما يشير بعض الباحثين مثل ويلمور وكوستيل (Willmor & Costil, 2005) إلى أهمية المرحلة العمرية المتوسطة في اكتسابها للقدرات البدنية بهدف الوصول إلى مستويات عليا من اللياقة البدنية نتيجة التدريب العلمي السليم لاسيما فيما يتعلق بالتحمل الدوري التنفسي والقوة العضلية. هذا وقد أشار (هاشم وآخرون، 2005) بأن التدريبات على أرضيات مختلفة مثل الصعود، والصعود والنزول، والأرض المستوية، أصبح من وسائل التدريب من اجل التأثير وكسر معدلات درجة الحمل والشدة وفي تطوير مستويات اللياقة البدنية، حيث إن الجري لمسافات أصبح مجالاً خصباً للباحثين في مجال فسيولوجيا التدريب الرياضي لإجراء البحوث والدراسات التي يمكن ان تسهم في تطوير وتحسين الأداء في هذه السياقات نظراً لاعتمادها على لياقة وكفاءة الجهازين الدوري التنفسي على اعتبار إنهما من أهم عناصر اللياقة الفسيولوجية الخاصة في مستوى التحمل.

ويرى الباحث أنه من خلال تصميم برنامج تدريبي بهدف تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة كلية علوم الرياضة سوف يساهم بدرجة كبيرة في الحصول على نتائج ذات مستوى مرموق ويساعد على رفع مستواهم في اللياقة البدنية. لاسيما وأن تحسين مستوى اللياقة البدنية يعد من أهم عناصر وأهداف التربية البدنية.

وقد بين أبو العلاء وعلاوي أن التدريب الرياضي يعد من العناصر الأساسية في تأثير في معدل ضربات القلب، كما أن للتدريب الرياضي التأثير الواضح في تطوير كفاية الأجهزة الوظيفية وتطوير أدائها حيث تعد التغيرات البايوكيمياوية التي تنتج في أجهزة الجسم في كافة الأنواع التدريبية، فإن زيادة التدريب على كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية يؤدي إلى زيادة استعداد الأجهزة على تحسين الأداء من

خلال زيادة القدرة على تحمل الجهد. كما أن التدريب المستمر يزيد مـن النـشاط الجهاز العصبي الباراسبمثاوي الذي يؤدي من خلاله إلى البدء في معدل ضـربات القلب، حيث يعد ذلك مؤشراً على سلامة جهاز القلب وسلامة الدورة الدموية ويقلل من معدل استهلاك الأكسجين (شفيق، 1987). كما إن الرياضي الذي يتمتع بـسعة حيوية كبيرة يستطيع أن يستوعب كمية أكبر في العمل البدني الأقـصى حيـث إن السعة الحيوية من وسائل القياس التي من خلال يتم التعرف علـى مـا يتمتـع بـه الرياضي من استعداد بدني للنشاط الحركي الذي يتطلب كميات كبيرة مـن الهـواء (عبدالوهاب، 1983).

4.2 عناصر اللياقة البدنية

وتعد اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة من سرعة ورشاقة وقوة وتحمل تعد ذات أهمية بالغة، ومهمة في إعداد الفرد وتطوير لياقته الحركية الخاصة بنوع النشاط علـى مستوى فني وعال، أن اللياقة البدنية تعد من المتطلبات الأساسية للنجاح والوصول إلى أعلى النتائج تتكون عناصر اللياقة البدنية (النجار، 1989؛ يحيى، 2009؛ الشقران، 2011) مما يلي: السرعة، القوه العضلية، الرشاقة، المرونة، التـوازن، التوافـق، الدقة، التحمل العضلي، مقاومه المرض، الجلد الدوري التنفسي وفيما يلي توضـيح كل عنصر من هذه العناصر:

1- السرعة

تعريف السرعة: هي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بـصورة متتابعـة كالركض وهي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مـدة، أو هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمني ممكن.

أنواع السرعة :

1- السرعة الانتقالية .
2- السرعة الحركية .
3- سرعة الاستجابة .

أهمية السرعة :

1- السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية.

2- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوي.

3- أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية .

4- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل ذلك في كرة القدم واليد.

العوامل المؤثرة في السرعة :

1- الخصائص التكوينية للألياف العضلية

2- النمط العصبي للفرد

3- القوة العضلية .

4- القدرة على الاسترخاء

5- قوة الإرادة .

طرق تنمية السرعة :

1- التكرارات .

2- الطرق البديلة .

3- طرق استخدام المقاومات المعوقة للسرعة .

4- التتابعات والألعاب الجماعية .

تدريبات لتنمية السرعة :

1- وقوف العدو لمسافة 30 م .

2- أداء مهارة حركية لمدة 30 ثانية .

3- الجري عكس الإشارة. (الحياري، 1987)



شكل رقم (1)

اختبار السرعة(المصدر: الحياري، 1987)

2- الرشاقة Agility

تكسب الرشاقة الفرد القدرة على الانسياب الحركـي والتوافـق والقـدرة علـى الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات ويري (بيتر هرتز) أن الرشاقة تتضمن المكونات الآتية (الحياري، 1987) :

1- المقدرة على رد الفعل الحركي .
2- المقدرة على التوجيه الحركي .
3- المقدرة على التوازن الحركي
4- المقدرة على التنسيق والتناسق الحركي .
5- المقدرة على الاستعداد الحركي
6- خفة الحركة .

تعريف الرشاقة: وتعني القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقـوم بهـا الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه . وقد أشـار (Grosser, 1995) بأن الرشاقة من الصفات البدنية الخاصة التي تتضمن عناصر عدة مثـل الدقـة والتوازن والسرعة والقدرة على التحكم والتحديد. بحث يدل على قدرة الفرد على سرعة تغيير الحركة في الهواء مما يعني القدرة على إتقان التوافقات الحركيـة بسرعة ودرجة إتقان عالية والشكل رقم (3) يبين اختبار الرشاقة.

أنواع الرشاقة :

1- الرشاقة العامة: وهي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنـشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم .

2- الرشاقة الخاصة: القدرة المتنوعة في المتطلبات المهاريـة للنـشاط الـذي يمارسه الفرد.

أهمية الرشاقة :

1- الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة .

2- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.

3- كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة .

4- تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي.

طرق تنمية الرشاقة :

1- تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيـادة رصـيد اللاعـب مـن المهارات.

2- خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب على أرض رملية.

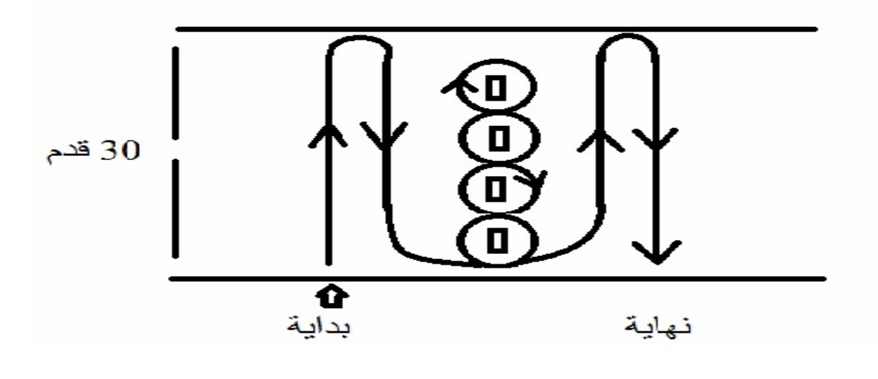
3- التغير في السرعة وتوقيت الحركات .

تمرينات لتنمية الرشاقة :

1- الجلوس على أربع قذف القدمين خلفا.

2- الجري الزجزاجي .

3- الجري مع تغيير الاتجاه .



شكل رقم (2)

اختبار الرشاقة(المصدر: الحياري، 1987)

3- المرونة Flexibility

تعد المرونة من العناصر الرئيسية في تطبيق الأداء الحركي وتحديد مستوى الأداء الرياضي، حيث أشارت الكثير من الدراسات إن المرونة تشير إلى القدرة على الحركة في مدى حركي واسع حيث تقاس المرونة بعدة طرق منها (السنتيمتر، البوصة، القدم) أو الوحدات الدورانية أو الدرجة النصف قطرية(سلامه، 2000).

المرونة تعني قدرة الفرد علي أداء الحركات الرياضية إلي أوسع مدي تسمح به المفاصل حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه . حيث يشير (حسانين، 2004) أن المرونة مدى حركة المفصل، وهذا ما أكده (علاوي ورضوان، 2001) بأن المرونة من الصفات الأساسية في الأداء الحركي حيث تركز على الناحية الكمية والنوعية في الأداء الحركي. غير أن التوسع في المرونة سوف يؤثر سلباً على أداء اللاعبين لاسيما في المفاصل ومفاصل العمود الفقري(Harre, 1990). حيث تختلف الخصائص الفسيولوجية من فرد إلى آخر حيث تسمح المرونة لدى بعض اللاعبين في تطويل الأربطة التي تتكون بين المفاصل. حيث أن المرونة لدى اللاعبين تشير إلى قدرة اللاعبين على سرعة تغيير الاتجاه في التوقيت المناسب، حيث أن المرونة تعد من الصفات والخصائص المهمة للاعبين في تطبيق الأداء الحركي بصورة سلمية.

العمر الزمني المقاس للمرونة :

إن المرونة من الممكن إنجازها في أي عمر على شرط أن يعطي التمرين المناسب لمستوى العمر، ومع هذا فإن نسبة التقدم لا يمكن أن تكون متساوية في كل عمر بالنسبة للرياضيين وبصفة عامة الأطفال الصغار يكونون لديهم المرونة وتزيد أثناء سنوات الدراسة ومع بداية المراهقة فإن المرونة تميل إلى الابتعاد ثم تبدأ في النقصان. والعامل الرئيسي المسئول على هذا النقصان في المرونة مع تقدم السن هي تغيرات معينة تحدث في الأنسجة المتجمعة في الجسم ولكن التمرين قد يؤخر فقدان المرونة المتسببة من عملية نقص الماء بسبب السن وهذا مبني على فكرة أن الإطالة

تسبب إنتاج أو ضبط المواد المشحمة بين ألياف الأنسجة وهذا يمنع تكوين الالتصاق

ومن بين التغيرات الطبيعية المرتبطة بتقدم السن الأتي:

1- كمية متزايدة من ترسبات الكالسيوم .

2- درجة متزايدة من استهلاك الماء.

3- مستوي متزايد من التكرارات .

4- عدد متزايد من الالتصاقات والوصلات

5- تغير فعلي في البناء الكيميائي للأنسجة الدهنية .

6- إعادة تكوين الأنسجة العضلية مع الأنسجة الدهنية .

التمرين ذو المستوي العالي X-Rated

إن كل إمداد في الواقع يمثل درجة ما من المخاطرة واحتمال الإصابة يعتمد علي متغيرات عديدة بما في ذلك حالة الرياضي من التدريب والعمـر والإصـابات السابقة والتكوينات الجسمية الغير طبيعية والإجهاد والتدريب الغير مضبوط . ويسمي الإجهاد هنا X-Rated أي ذو مستوى عالي ونعني بذلك أنها كلها متقدمة أو خطرة للذين يبدؤون برنامجا للتدريب وربما أيضا بالنسبة لبعض الرياضـيين. ولا حاجـة للقول أن كثيراً من هذه التدريبات تعتبر جزء أساسياً من ارقـص وألعـاب القـوى والمصارعة واليوجا والفنون العسكرية .

أنواع المرونة :

1- مرونة إيجابية: وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم .

2- المرونة الخاصة: تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعينة

طرق تنمية المرونة :

1- الطريقة الإيجابية

2- الطريقة السلبية .

3- الطريقة المركبة .

العوامل المؤثرة في المرونة :

1- العمر الزمني والعمر التدريبي .

2- نوع الممارسة الرياضية .

3- نوع المفصل وتركيبة .

4- درجة التوافق بين العضلات المشتركة

5- نوع النشاط المهني خارج التدريب .

6- الحالة النفسية للاعب .

أهمية المرونة :

1- تعمل على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني

2- تساعد على الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد .

3- تساعد على تأخير ظهور التعب

4- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس.

5- المساعدة على عودة المفاصل المصابة إلي حركتها الطبيعية.

6- تسهم بقدر كبير على أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة .

7- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة .

تدريبات تنمية المرونة :

1- عمل قبة .

2- فتحا ثني الجذع أماماً أسفل .

3- انبطاح ثني الجذع خافاً عالياً.

وقد أشار (سلامه، 2000) بأن فليشمان قد صنف المرونة إلى نوعين رئيسين هما:

1. المرونة الديناميكية: وتضم الجري، سرعة تغيير الاتجاه، سرعة الجسم وسرعة تحريك الأطراف.
2. المرونة الممتدة: وتشمل الرجلين والجذع. وهذا ما يؤكده الباحث بأن المرونة لدى اللاعبين يجب أن تتميز بسرعة التعامل واتخاذ القرار المناسب في تأدية الحركة المطلوب بأداء عالي، كما وتعد من أهم العناصر التي يجب أن يتمتع بها الفرد.



شكل رقم (3)

اختبار المرونة (المصدر: الحياري، 1987)

4- التوازن

يعني التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبـات الجـسم عنـد أداء أوضـاع (الوقوف على قدم واحده) أو عند أداء حركات المشي على عارضـة مرتفعـة (الحياري، 1987) .

العوامل المؤثرة على التوازن

1. الوراثة .
2. القوة العضلية.
3. القدرات العقلية.
4. الإدراك الحسي – حركي.
5. مركز الثقل وقاعدة الارتكاز.

أهمية التوازن :

1- يعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية .

2- يمثل العامل الأساسي في الكثير من الألعاب الرياضة كالجمباز.

3- له تأثير واضح في الرياضة في الاحتكاك كالمصارعة .

4- يمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة .

5- يسهم في تحسين وترقية مستوي أدائه .

6- يرتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة

أنواع التوازن :

1- التوازن الثابت : ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان .

2- التوازن الديناميكي القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما فـي معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال عند المشـي على عارضة مرتفعة.

بعض تدريبات للتوازن :

1- الثبات على قدم واحدة ومرجحة القدم الأخرى أماماً وخلفاً.

2- عمل ميزان أمامي.

أهميته :

1- يعتبر الجلد الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية خاصة تلك تتطلب العمل لفترات طويلة .

2- يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والسرعة الانتقالية.

3- يرتبط الجلد الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصـة قـوة الإرادة يعتبر المكون الأول في اللياقة البدنية.



شكل رقم (4)

اختبار التوازن (المصدر: الحياري، 1987)

5- مفهوم التوافق :

يعد التوافق من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمـل والمرونة وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي على التوافق ويطلق علي اللاعب أن لديـه توافـق استطاع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفـة فـي وقـت واحد(حسانين، 2001) . حيث تظهر أهمية التوافق في الحركات التي تتطلب تحريك بعض أجزاء الجسم في آن واحد(أبو عودة، 2009) يعني التوافق مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد أو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حـسب متطلبـات النشاط(الشاذلي، 2007) ويعد الشكل رقم (2) الاختبار المعد لقياس التوافق.

أنواع التوافق :

1- التوافق العام : وهو قدرة الفرد علي الاستجابة لمختلـف المهـارات الحركيـة بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النـشاط كمـا يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص .

2- التوافق الخاص: ويعني قدرة اللاعب علي الاسـتجابة لخـصائص المهـارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب علي الأداء بفاعلية خـلال التدريب والمنافسات.

أهمية التوافق :

1- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية .
2- يساعد على إتقان الأداء الفني والخططي .
3- تساعد اللاعب على تجنب الأخطاء المتوقعة .
4- يساعده على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة .
5- يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تطلب التحكم في الحركة
6- تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثـب أو الأداء علي الترمبولين .

العوامل المؤثرة في التوافق :

1- التفكير .

2- القدرة على إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم .

3- الخبرة الحركية .

4- مستويات تنمية القدرات البدنية .

طرق تنمية التوافق :

1- البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب

2- أداء المهارات بالطرف العكسي .

3- تقيد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة .

4- زيادة مستوي المقاومة في أداء مراحل الحركة .

5- الأداء في ظروف غير طبيعية .

تدريبات على التوافق :

1- وقوف دوران الذراعين في اتجاهين مختلفين

2- وقوف تحريك الرجلين بالتبادل مع دوران الذراعين

وهذا يشير إن التوافق يعني استخدام العضلات استخداماً صحيحاً تضم فـي ثناياها استخدام بعض الحركات في آن واحد واتجاهات مختلفة، وتشير أيـضاً إلـى الاستخدام الأمثل للعضلات في أداء الحركات بـصورة واحـدة لتحقيـق التـزامن الحركي. ويعد اختبار التوافق عبارة عن قياس توافق الرجلين والعين، بحيث أشـار اختبار التوافق عبر رسم على الأرض مكونة ثمانية دوائر قطر كل منها (60سـم) وينتقل المتدرب عبر هذه الدوائر ويسجل الزمن في الانتقال عبر الدوائر بـالثواني والشكل رقم (5) يبين الاختبار.

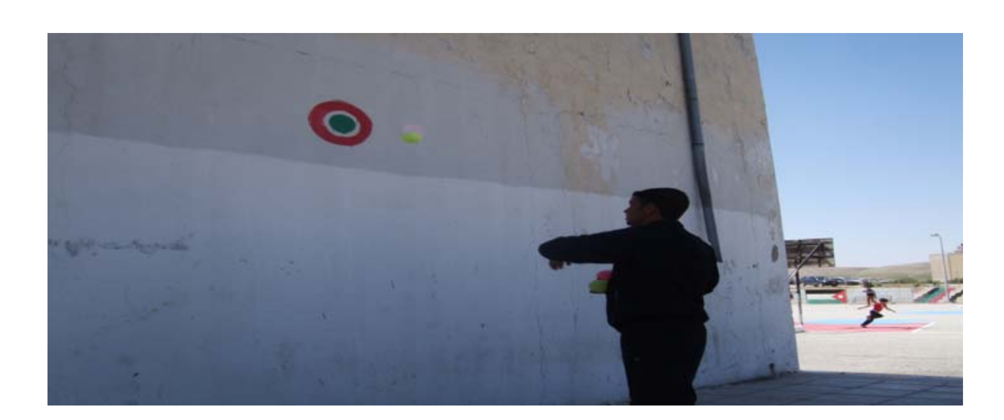


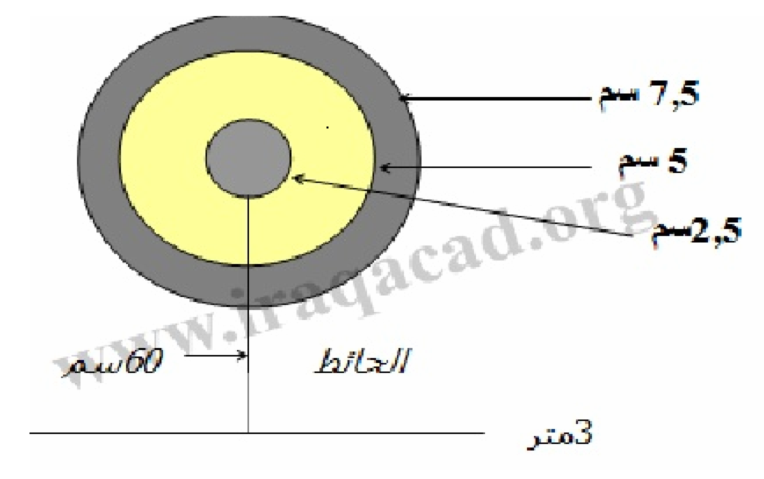
شكل رقم (5)

اختبار التوافق (المصدر:محمد، 2004)

6- الدقة

أشار بعض المتخصصين في اللياقة البدنية بأن عنصر اللياقة البدنية لا يعتبر من عناصر اللياقة البدنية غير أن البعض الآخر أشار بأنه يعد من عناصر اللياقة البدنية، حيث يرد هذا المصطلح بأنه أقرب إلى مفردات (التعلم الحركي) حيث أن الدقة ليس لها علاقة بالتغيرات الفسيولوجية بل تأتي عن طريق التدريب وتتطور الدقة نتيجة زيادة التوافق العصبي العضلي، ويعد اختبار الدقة قدرة اللاعب على التصويب والتركيز بالإضافة إلى سرعة رمي (5) كرات على الشكل المعد لقياس مستوى الدقة بحيث يرسم على حائط مكون من ثلاثة دوائر ويرتفع عن الأرض بمقدار 3 أمتار. ويتكون الشكل من أربع مستويات فإذا أصابت الكرة الدائرة الصغير يحصل اللاعب على ثلاثة نقاط ويحصل على نقطتان إذا أصابت الدائرة الوسط ونقطة واحدة إذا أصابت الكرة الكبيرة، وصفر إذا تلامس الكرة الشكل. والشكل رقم (6) يوضح طبيعة الاختبار:





شكل رقم (6)

اختبار قياس الدقة(المصدر: مجلي، 1985)

7- التحمل:

يعد عنصر التحمل من العناصر الأساسية للياقة البدنية التي يجب أن يتـصف بها أصحاب الألعاب الرياضـية بكافـة أنواعهـا. ويعتبر عنصر التحمل أحـداهم العناصر الخمسة المكونة للياقة البدنية وهو ضروري لعدائي المسافات الطويلة، كما إن استخدام طرائق التدريب وأسـاليبه بطريقة علمية من أهـم وسائل التدريب الأساسية في إيصال الرياضي الى قمة الأداء والتحمل

أنواع التحمل :

1- التحمل العام : وهو القدرة علي أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة واعتمادا على خصائص الجهاز العصبي المركزي والنظام العـضلي العصبي والاعتماد علي هذه الخصائص طول فترة الأداء .

2- التحمل الخاص : وهذا النوع من التحمل يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث أن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي السرعة لفترات طويلة .

طرق التدريب :

1- الطريقة المتماثلة .

2- طريقة التبادل .

3- طريقةالفارتلك.

تدريبات لتنمية التحمل:

1- الجري لمسافة من 400– -800م

2- الجري لمدة 12 دقيقة .

3- الجري الارتدادي .

مفهومها : قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله فالسرعة تعني عدد الحركات في الوحدة الزمنية أو سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.

8- القوة العضلية:

تعد القوة العضلية من المرتكزات الأساسية التي تعتمد عليها مستوى اللياقة البدنية، لاسيما في القوة والقدرة الحركية لدى اللاعبين، حيث تعد زيادة في الجهد في اقصر وقت ممكن للاعبين وحيث تعد من متطلبات النجاح في الكثير من الألعاب الرياضية والتي تحتاج في تنفيذها قوة عضلية(محمد، 2004).

أهمية القوة العضلية

1- تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية .

2- القوة العضلية تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الخلقية والجسمية

3- أثبت (ماك كلوى) أن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة .

4- تعتبر عنصر أساسي أيضاً في القدرة الحركية .

5- لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة .
6- لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة .
7- القوة العضلية تكسب الفتيان والفتيات تكوينا متماسكا فـي جميـع حركـاتهم الأساسية .

العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

1- مساحة المقطع الفسيولوجي.
2- زوايا الشد العضلي.
3- اتجاه الألياف العضلية .
4- العمر الزمني والتغذية والراحة .
5- الوراثة.
6- حالة العضلة قبل بدء الانقباض.
7- فترة الانقباض العضلي .

أنواع القوة العضلية :

1- القوة العظمي : هي أقصي قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي إنتاجها فـي حالة أقصى انقباض إرادي أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة.

2- القوة المميزة بالسرعة: هي القدرة على إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكـن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير فـي إنتـاج القـوة المميـزة بالسرعة .

3- تحمل القوة هي مقدرة العضلة علي العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنيـة طويلة دون حلول التعب . أو هي كفاءة الفرد في التغلب علـى التعـب أثنـاء المجهود المتواصل. وتتمثل تدريبات تنمية القوة العضلية ما يلي :

1- حمل ثقل ثني الركبتين.
2- حمل ثقل ثني الذراعين.
3- ثقل المشي للأمام مع الطعن.
4- انبطاح ثبات الوسط مد الذراعين.

5- الهبوط من ارتفاع ثم الوثب للأمام.

طرق تنمية القوة العضلية :

1- التدريب الفتري منخفض الشدة : وعن طريقة يمكن تنمية تحمل القوة .

2- التدريب الفتري مرتفع الشدة : وعن طريقة يمكـن تنميـة القـوة المميـزة بالسرعة.

3- التدريب التكراري : وينمي القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة.

5.2 أهمية التدريب الرياضي:

يعد التدريب الرياضي الحلقة الأولى للاعبين في الميادين الرياضية في كافة وسائله وبرامجه الخاصة بحيث يأمل من هذه البرامج الوصول إلى خلق برامج تدريبية ذات فعالية كبيرة ويجب ان نفهم التدريب الرياضي على انه عملية تربوية منظمة تخضع للأسلوب العلمي في برامج ووسائل خاصة بحيث تعتمد على القوانين العلمية وتهدف إلى مساعدة اللاعبين اعداداً كاملاً من جميع النواحي. قد أشار (أبو العلا ونصر ا ، 2003) أن أهم أهداف وسائل التدريب الأساسية هي إيصال الرياضي إلى قمة المستوى المؤهل والمقصود هنا حركة الركض وهي كفاية راكض المسافات الطويلة التي ترجع إلى السرعة المناسبة في أداء ويمكن قياس شدة الحمل من خلال معدل السرعة على جهاز السير المتحرك وبذلك يكون تنويع برامج تدريبية بواسطة كمية ونوعية الحمل التدريبي الذي يعتبر الوسيلة الرئيسية في عملية التأثير الايجابي في المستوى الرياضي والبدني.

لذا أصبحت سياقات المسافات الطويلة مجالاً خـصباً للبـاحثين فـي مجـال فسيولوجيا التدريب الرياضي لإجراء البحوث والدراسات التي يمكن ان تـسهم فـي تطوير وتحسين الأداء في هذه السياقات نظراً لاعتمادها على لياقة وكفاءة الجهـازين الدوري التنفسي على اعتبار إنهما من أهم عناصر اللياقة الفسيولوجية الخاصة بلاعبي التحمل (سلامة، 2002). ومن المعلوم ان للتدريب الرياضي تأثيراً واضحاً وكبيراً في كفاية الأجهزة الوظيفية وأداء أعمالها (محمـود، 2001). ومـن التـدريبات علـى أرضيات مختلفة مثل الصعود، والصعود والنزول، والأرض المستوية، أصبح مـن

وسائل التدريب من اجل التأثير وكسر معدلات درجة الحمـل والـشدة. والتـدريب المستمر على هكذا نوع من الاتجاهات أصبح ذا أهمية عالية ويهدف التدريب المستمر إلى تحسين القدرة الهوائية ويتم الركض إثناءها بسرعة منتظمة والحفاظ علـى هـذه السرعة لمدة طويلة (هاشم وآخرون، 2005).

6.2 أهمية القياس في الألعاب الرياضية:

أشارت العديد من الدراسات إلى وجود عدة طرق لقياس مستوى اللياقة البدنية للإفراد والتي تهدف في مجملها إلى تحقيق أغراض مختلفة منها زيادة التحـصيل، التقدم، التصنيف، الإشراف والتقييم وأخيراً إلى وجود مقاييس خاصة تساعد الباحثين في القدرة على قياس أداء الأفراد في تحسين مستوى اللياقة البدنية عبـر عناصـر المختلفة (أبو عودة، 2009). حيث إن تطبيق أي برنامج رياضي لا بد من تـوافر المقياس الذي يشار إليه في تحديد مخرجات هذا البرنامج ويقيس بصورة علمية أداء الأفراد في التقدم أو القدرة على التحمل. هناك طرق عديدة لقياس اللياقـة البدنيـة تستخدم في تقييم الجهاز القلبي وتتم تلك العمليات في المختبرات الفسيولوجية وذلك باستخدام:

1- اختبار السيرك المتحرك Treadmill
2- اختبار الجهد بالدراجة الثابتة Bicycle Ergo Meter
3- أيضا هناك طرق لقياس اللياقة القلبية التنفسية أو اللياقة الهوائية.

ويلاحظ من خلال العناصر السابقة للياقة البدنية في تعدد أنـواع الاختبـارات وأهمية كل عنصر في تكوين وظيفة معينة في أداء اللاعبين وهذه العناصر لغايـة اكتسابها تحتاج إلى دراية والمزيد من البرامج التدريبية ذات اختصاص عالي مـن الإتقان.

7.2 الدراسات السابقة

قام الباحث بالإطلاع على الأدب التربوي المتعلق بموضوع الدراسة وذلـك بهدف الاستفادة منه في بناء الإطار النظري، وفي إعداد وتصميم البرنامج التدريبي

المقترح. وقم تم إجراء مسح أولي للدراسات العربية والأجنبية ذات العلاقة بهذه الدراسة على الشبكة العنقودية، كما تم الرجوع إلى بعض الرسائل الجامعية والأبحاث التربوية المحكمة العربية والأجنبية، وتسهيلاً لعرض الدراسات التي تم الحصول عليها في المسح الأولي فقد تم تقسيمها إلى دراسات عربية ودراسات أجنبية، مرتبة من الأحدث إلى الأقدم.

أ- الدراسات العربية

قام (بشير، 2012) بدراسة هدفت إلى بناء اختبار للياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وتكون مجتمع الدراسة من أفراد الجيش الفلسطيني تتراوح أعمارهم ما بين (18-32) وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة الطبقية العشوائية حيث بلغ حجم العينة (1885) تم تقسيمها إلى مجموعتين العينة الأولى بلغت (618) لبناء البطارية تتراوح أعمارهم (18-52) والثانية بلغت (1267) لبناء المستويات المعيارية تتراوح أعمارهم ما بين (26-32). قد استخدم الباحث الاختبارات والمقاييس لجمع البيانات اللازمة حيث قام (21) اختبار تقيس مستويات عناصر اللياقة البدنية من أجل معالجة البيانات استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وقد توصلت الدراسة إلى مستوى اللياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني كان متوسطاً وأوصت الدراسة بأن يتم تطبيق البطارية النهائية لقياس الناحية البدنية بهدف تشخيص نقاط الضعف.

(الحليق وأبو زمع، 2010) هدفت هذه الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية وفقا للسنوات الدراسية الأربعة، كما وهدفت إلى التعرف على المستويات المعيارية لطلبة الكلية في تلك العناصر استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها واشتملت العينة على 122 طالباً و 115 طالبة موزعين على مختلف الأقسام والسنوات بالكلية تطوعوا للمشاركة في هذه الدراسة واستخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات المقننة التي تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهذه الدراسة وقد توصلت الدراسة إلى وضع مستويات معيارية لطلبة الكلية، إضافة إلى ذلك أظهرت الدراسة أن غالبية العينة جاءت متوسطة

بشكل عام في مستوى اللياقة البدنية وأوصى الباحثان بضرورة اعتمـاد المـستويات المعيارية المعدة لتقييم الطلبة تقييماً موضوعياً وتكرار إجراء الاختبارات على تلـك العناصر بين فترة و أخرى للتعرف على التقدم الحاصل في مستوى اللياقـة البدنيـة للطلبة وأخيرا أكد الباحثان على ضرورة التركيز على مساق الإعداد البـدني بحيـث يصبح متطلباً أساسياً في كل سنة من السنوات الأكاديمية الأربع.

أجرى (يحيى، 2009) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنـامج تـدريبي مختلط لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنيـة (التحمـل، القـوة العـضلية، السرعة، الرشاقة، والمرونة) لدى لاعبي كرة القدم الصم بنادي سمو الأمير علي بن الحسين في محافظة اربد، وقد تكونت عينة الدراسة من (14) لاعباً تم توزيعهم على مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية واستخدم الباحث المنهج التجريبـي لطبيعة الدراسة، وقد كانت مدة البرنامج التدريبي (10) أسابيع بواقـع 3 وحـدات تدريبية كل أسبوع. وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى ظهور نتائج ذات دلالة إحصائية في مستوى تحسين عناصر اللياقة البدنية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية. وفي نهاية الدراسة أوصى الباحث بتطبيق البرنامج التـدريبي في مراحل التدريب.

وقام (عبدالحق، أبو جعب وعبدالحق، 2009). هدفت الدراسة التعـرف إلـى أهمية تطوير اللياقة البدنية على تحسين الإدراك الحس حركي لدى طالبـات كليـة التربية الرياضة في جامعة النجاح الوطنية، لتحقيق ذلك تكونت عينة الدراسة مـن (16) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضة في جامعة النجـاح الوطنيـة، وقـد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب القياسيين القبلـي والبعـدي لمجموعـة واحدة، للتعرف إلى مدى تأثير برنامج اللياقة البدنية على تحسين بعض متغيـرات الإدراك الحس حركي (الإحساس بالقوة العـضلية للقبـضة، الإحـساس بـالزمن، الإحساس بالمسافة). أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر فعال للبرنامج المستخدم للياقة البدنية على تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات، وكذلك تحـسين مـستوى متغيرات الإدراك الحس حركي لديهن، كما أظهرت النتائج انخفـاض الخطـأ فـي التقدير لهذه المتغيرات لدى أفراد عينة الدراسة. وأوصى الباحثون بضرورة التأكيد

على أهمية اللياقة البدنية قبل البدء بتعليم المهارات الحركية واستخدام البرنامج المقترح لتطوير اللياقة البدنية ومتغيرات الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية التربية الرياضة في جامعة النجاح الوطنية.

دراسة (الجفري وعبد السلام، 2008) هدفت إلى تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية والوظيفية المميزة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بالرياض، وقد استخدام الباحثان اختبار كارولينا الشمالية لقياس اللياقة البدنية، واختبار هارفارد للخطوة للقياس الكفاءة البدنية واشتملت العينة على (715) طالباً يمثلون طلاب كلية البدنية والرياضية بالرياض بجميع مستويات الدراسية، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وكانت من أهم نتائج الدراسة أن مستوى اللياقة البدنية للطلاب كان في درجة المتوسط، ووجود علاقة ارتباطيه ايجابية بين المتغيرات البدنية و الصحية والوظيفية لطلبة الكلية، وقد أوصت الدراسة بضرورة استخدام المستويات المعيارية المقترحة لتقييم القياسات البدنية والصحية والوظيفية لطلاب كلية التربية البدنية والرياضية.

وأجرى (عبدالحق، 2007). بدراسة هدفت إلى التعرف إلى أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك، لتحقيق ذلك تكونت عينة الدراسة من (18) طالبة من طالبات ناشئات الجمناستك في مدرسة ياسر عرفات الأساسية في محافظة نابلس، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، للتعرف إلى مدى تأثير برنامج اللياقة البدنية على تحسين بعض متغيرات الإدراك الحس حركي (الإحساس بالقوة العضلية، الإحساس بالزمن، الإحساس بالمسافة)، والتعرف على مدى تأثيره على الأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك. أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر فعال للبرنامج المستخدم للياقة البدنية على تحسين متغيرات الإدراك الحس حركي، كما أظهرت انخفاض الخطأ في التقدير لهذه المتغيرات لدى أفراد عينة الدراسة. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي لدى ناشئات الجمناستك. وأوصى الباحث بضرورة التأكيد على اللياقة البدنية قبل البدء بتعليم المهارات الحركية

واستخدام البرنامج المقترح لتطوير متغيرات الإدراك الحـس حركـي والمـستوى المهاري لدى ناشئات الجمناستك.

وقام (سلمان، وخنفر، 2006) بدراسة هدفت إلى دراسة أثر برنامج تـدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، وتكونـت عينة الدراسة من طلبة السنة الأولى والمسجلين لمساق الإعداد البدني للفصل الأول من العام 2006/2005 بلغ حجم العينة (34) طالباً قسموا إلـى مجمـوعتين ضـابطة وتجريبية بواقع (17) طالباً لكل مجموعة تم توزيعها عشوائياً، قام طلاب المجموعة التجريبية بالتدريب ثلاث مرات أسبوعيا لمدة ثمانيـة أسـابيع بواقـع (3) سـاعات الأسبوع، بينما قام أفراد المجموعة الضابطة بالتدريب على مفردات مساق الإعـداد البدني العملي الاعتباري الذي يدرسه الطالب بقسم التربية الرياضية في السنة الأولى، واستخدم الباحثان المنهج وباستخدام اختبار" ت "التجريبي فـي الدراسـة، اسـتخدم الباحثان برنامج الرزم الإحصائية للأزواج واختبـار" ت "لمجمـوعتين مـستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون لتحديد الثبات . وظهرت النتائج التالية: هناك تحسن لدى أفراد المجموعتين بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ، ولصالح القياس البعدي لكلا البرنامجين. لم تظهر هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على القيـاس البعدي في عناصر الرشاقة والسرعة والقوة، بينما أظهرت وجود فروق ذات دلالـة إحصائية بين المجموعتين على القياس البعدي لعنصر التحمل ولـصالح المجموعـة التجريبية. أوصى الباحثان في ضوء النتائج ضرورة الاهتمام بشكل اكبـر بعنـصر التحمل خلال تدريس مساق الإعداد البدني لدى طلبة قسم التربية الرياضية.

وفي دراسة أجراها (المغربي، 2004) كان الهدف منها بناء معايير للياقة البد نية للطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي بالجامعة الأردنية وقد استخدم الباحـث المنهج الوصفي وتم اختيار عينة الدراسة من الطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي للعام الجامعي -2002 2003 والبالغ عددهم (109) طالباً وطالبة منهم (55) من الذكور و (54) من الإناث، وتم تطبيق بطارية اختبار مكونة من ثلاث وحدات تقيس ثلاثة عناصر أساسية هي التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة، القوة الانفجارية، وتمت معالجة البيانات إحصائياً ، حيث تم التوصل إلى بناء مستويات معيارية مئينية ومسطرة

مدرجة من (10) درجات للذكور والإناث . وأوصى الباحث اعتماد الدرجات المعيارية التي تم التوصل إليها في عملية الاختيار بطريقة موضوعية.

دراسة قام بها (الهدابي، 2001) هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات جامعة السلطان قابوس وفقاً لسنوات الدراسية الأربعة، واستخدم المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) لملاءمته لطبيعة البحث. وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية حيث اشتملت على (407) طالبة، وتم تطبيق بطارية الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص، حيث أظهرت النتائج انخفاض نسبة الدهون لطالبات السنة الثالثة،وتفوق طالبات السنة الثالثة في اختبار قوة عضلات البطن في حين انخفض مستوى أداء طالبات السنة الأولى على نفس العنصر كما وتقارب مستوى عنصر المرونة بين الطالبات في السنوات الدراسية الأربعة. وأوصت الدراسة إلى اعتماد معايير اللياقة البدنية كأساس لتقويم عناصر اللياقة البدنية وتحديد مستويات اللياقة البدنية لكافة طالبات الجامعة.

دراسة (وديع ياسين، 2001) هدفت إلى التعرف على تطورات السرعة في المراحل السنية 6 – 12 سنة لدى البنين والبنات والفرق في عنصر السرعة بينهما. وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي وتم إجراء اختبار جري 50 ياردة في وضع البدء العالي وشملت العينة على 1200 تلميذ وتلميذة في مرحلة الدراسة الابتدائية. وفي نهاية البحث توصل الباحثون إلى وجود علاقة طردية في المرحلة السنية وسرعة الجري 50 ياردة لدى البنين والبنات ووجود علاقة معنوية في الفرق بين المتوسطات الحسابية للمراحل السنية المختلفة لدى البنين والبنات في معظم المراحل.

ب- الدراسات الأجنبية:

أجرى فوكس وزملاؤه (Fox & et al., 2004) دراسة هدفت إلى تحديد معيار اللياقة البدنية لطلبة الكليات الرياضية الذكور في سانت لويس في امريكا، واستخدام الباحثون المنهج الوصفي حيث أجريت الدراسة على عينة بلغت (135) تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد استخدام الباحثون اختبار القدرة الهوائية باستخدام

الدراجة الارجومترية، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود تفاوت في مقدار اللياقة البدنية وفق المعايير الخاصة التي تم بناؤها للياقة البدنية. وأوصت الدراسـة إلـى ضرورة استخدام المعايير المستخلصة من الدراسة في تطوير معايير أخرى.

قام شان (Chan et al, 2003) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين النـشاط الرياضي ومستوى اللياقة البدنية والفسيولوجية للمـراهقين فـي هـونج كـونج " واستهدفت الدراسة التعرف على مستوى اللياقة البدنية والفسيولوجية وعلاقتهم بالنشاط الرياضي، واشتملت العينة على 2001 طالب بمتوسـط عمـر (13) عامـاً، وقـد استخدمت الدراسة بطارية لقياس اللياقة البدنية) مرونة، قوة عضلية ، تحمل عضلي واختبار لقياس الكفاءة البدنية، وقد كانت أهم النتائج وجود ارتباط بين مستوى اللياقة البدنية والكفاءة البدنية وممارسة النشاط الرياضي.

أجرى كل من بيترسون وديجنهارت وسميث (Peterson, Degenhardt, & Smith, 2003) دراسة وقد هدفت إلى معرفة مدى تأثير المستوى السابق لعناصـر اللياقة البدنية تلك وارتباطها مع المستوى الحالي لنفس هؤلاء الطلبة عند دخولهم كلية الطب للسنة الأولى تم تطبيق الدراسة على عينة عمدية تكونت مـن (441) طالبـاً وطالبة تم قبولهم في كلية الطب منهم (320) ذكور **(121)** إناث، حيث قام الباحثون بقياس عناصر اللياقة البدنية باستخدام اختبارات قبضة اليد القوة، قياس المرونة ضغط الدم، القفز العامودي، نبضات القلب، كمية الدهون. وقد وجد البـاحثون ان مـستوى اللياقة البدنية والصحية كان أعلى من مستوى المعايير الموجودة سابقاً لنفس الفئـات . وقد توصل الباحثون إلى نتيجة أن طلاب السنة الأولى في كلية الطب يتمتعون بمستوى لياقة بدنية ممتازة حيث كان هناك ارتباط ايجابي مع الحالة الصحية للفتـرة الـسابقة لدخولهم الجامعة.

وفي دراسة قام بها ليم وآخرون (Lim, et al, 1994) هدفت إلى التعريـف على تأثير برنامج تدريبي عسكري لمدة (20) أسبوع على تركيب الجـسم وعلـى استهلاك الأقصى للأكسجين واللياقة للمجندين البدناء، اسـتخدام البـاحثين المـنهج التجريبي وقد تكونت عينة الدراسة من (40) مجنداً من أكثر المجنـدين بدانـة تـم اختيارهم بالطريقة العمدية والمشاركين ببرنامج تدريب عسكري أساسي لمدة (20)

أسبوعاً حيث تم إجراء ثلاث قياسات قبلي وبعدي ونصفي، وقـد أظهـرت نتـائج الدراسة إلى انخفاض الوزن ونسبة الشحوم وارتفـاع فـي اسـتهلاك الأكـسجين، وأوصت الدراسة أن يتم تطبيق برنامج تدريبي على عينات أخرى في اللياقة البدنية.

أجرى ليانغ وزملاؤه (Liang, et al.,1993) دراسة هدفت إلى قياس مستوى اللياقة البدنية التنفسية لدى طلاب كلية الطب السنة الأولى، وتكونت عينة الدراسة من (131)طالباً وطالبة . وقد توصل الباحثون إلى أن مستوى اللياقة القلبية التنفسية لدى هؤلاء الطلبة كان ضعيفاً عند مقارنته مع المتوسط الحسابي للمستوى المعياري لـدى عينة المجتمع الأمريكي في نفس الفئة العمرية لعينة البحث.

لقد تبين للباحث إن معظم الدراسات السابقة التي تم عرضها قد أشـارت إلـى أهمية وضع مستويات معيارية سواء كانت للذكور من خلال تحديد مستويات معيارية خاصة للطلبة القبول في كليات التربية الرياضية، والتي بدورها تساهم وبشكل كبير في معرفة وتقييم مستوى اللياقة البدنية سواء كان للطلبة أو للرياضيين أو العسكريين، وقد ساهمت تلك الدراسات في تحديد منهجية الدراسة الحالية. فقد أشارت بعض الدراسات التي طبقت على العسكريين إلى أهمية بناء اختبار في تحديد مستوى اللياقة البدنيـة ومنها دراسة (بشير، 2012) ودراسـة (Lim et al., 1994). وأشـارت بعـض الدراسات على تحديد مستوى اللياقة البدنية للطلبة ومنها دراسة (أبو زمـع، 2010) ودراسة (الجفري وعبدالسلام، 2008) ودراسة (سلمان وخنفـر، 2006) ودراسـة (المغربي، 2004) ودراسـة (Fox et al., 2004) ودراسـة (Peterson et al., 2003) ودراسة (Liang et al., 1993)، وأشارت بعض الدراسات على معرفـة اثر برنامج تدريبي على تحسين اللياقة البدنية للاعبين ومنها دراسة(يحيى، 2009). وبعض الدراسات أشارت إلى أهمية تحسين مستوى اللياقة البدنية لـدى الطالبـات الجامعيات ومنها دراسة (عبدالحق وأبو جعب وعبدالحق، 2009) ودراسة (الهدابي، 2001). وأشارت بعض الدراسات إلى أهمية تحسين مستوى اللياقة البدنيـة لـدى اللاعبات ومنها دراسة (عبدالحق، 2007). وأشارت بعض الدراسات على التعرف على تطور السرعة بين الذكور والإناث ومنهـا دراسـة وديـع ياسـين (2001) ودراسة (Chan et al., 2003)

8.2 أهمية الدراسات السابقة لهذه الدراسة:

1. التعرف على أنواع مختلفة من الدراسات التي تناولـت مواضـيع مـشابهة للموضوع الحالي.
2. الاستفادة من تفهم مشكلات الدراسات السابقة.
3. تحديد الطريقة والإجراءات المناسبة لطبيعة الدراسة في ضوء المتغيرات التي تبنتها الدراسة.
4. التعرف إلى أهم القدرات البدنية التي يمكن تحسينها في البرنامج المقترح لهذه الدراسة.
5. اختيار الأسلوب الأنسب للمعالجات الإحصائية للإجابة على أسئلة الدراسة.
6. اختيار الأدوات والاختبارات والتمرينات الخاصة التي سوف يتم استخدمها في الدراسة
7. اختيار حجم وعينة البحث المستهدفة.
8. من خلال الدراسات السابقة المشار إليها في هذه الدراسة أو الدراسـات ذات العلاقة وجد الباحث أن الأبحاث ركز ت على تحسين الأداء المهاري وأغفلت تطوير القدرات البدنية
9. الاسترشاد بنتائج هذا البحث على ضوء نتائج الدراسات السابقة.

9.2 اختلاف وتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في عدة نقاط وهي مـا يلي:

1. اختلفت الدراسات السابقة في أغلبها عن الدراسة الحالية في اختيار المرحلـة السنية للعينة
2. اختلفت أيضاً الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في البيئة التي طبقت فيها الدراسة.
3. القليل من الدراسات السابقة تطرقت إلى أهمية بناء برنامج تدريبي في تطوير اللياقة البدنية لطلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

1. تميزت هذه الدراسة بأن الباحث اختار أكثر من قدرة بدنيه وأكثر من مسافة في تحديد تأثير البرنامج على زيادة مستوى اللياقة البدنية.
2. تعد هذه الدراسة الأولى - في حدود علم الباحث - التي استخدمت المنهج التجريبي على عينة من طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة
3. تم التأكد من نتائج الدراسة الحالية من خلال تحكيم الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي الدراسة بواسطة خبراء متخصصين في اللياقة البدنية.

خلصت كافة الدراسات السابقة سواء بناء أو تطوير عناصر اللياقة البدنية لدى كافة عناصر عينة أو مجتمع الدراسة إلى ظهور نتائج إيجابية لدى المجموعات التي طبق عليها البرامج لغايات زيادة القدرة البدنية بمختلف أنواعها وإن اختلفت دراسة التدريب وتعد هذه الدراسة مكملة للدراسات السابقة في وجود تحسن في مستوى عناصر اللياقة البدنية التي تبنتها هذه الدراسة لدى عينة الدراسة.

الفصل الثالث

المنهجية والتصميم

1.3 منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة وحيث يعد من المناهج الملائمة لهذا النوع من الدراسة .

2.3 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب السنة الأولى الذكور المسجلين في كلية علوم الرياضة للفصل الدراسي الثاني في مادة اللياقة البدنية الذين يدرسون في جامعة مؤتة. وقد بلغ عددهم (249) ذكور وإناث حيث تم استبعاد الإناث من الدراسة وعددهن (57) وبلغ عدد الذكور (192) طالب الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2013/2012 كما هو موضح في الجدول رقم (1):

جدول رقم (1)

توزيع أفراد مجتمع الدراسة

السنة	العدد	النسبة
الأولى	192	%100

3.3 عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية، وقد تم اختيار جميع طلبة السنة الأولى الذكور المسجلين في كلية علوم الرياضة للفصل الدراسي الثاني في مادة اللياقة البدنية، وقد قام الباحث باختيار عينة الدراسة مكونة من (40) طالباً من طلاب السنة الأولى في كلية علوم الرياضة حيث تم اختيار العينة مكونة شعبتين دراسيتين تمثل أحدهما المجموعة التجريبية(ن= 20) لتطبيق البرنامج التدريبي عليهم، والأخرى تمثل المجموعة الضابطة (ن= 20) واستخدام الطريقة العادية عليهم في اللياقة البدنية والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على المتغيرات البارومترية (الطول، العمر، الوزن)

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
العمر	الضابطة	20	18،15	0.76	0,28	38	0,64
	التجريبية	20	19.01	0,87			
الوزن	الضابطة	20	60,1	9,67	0,11	38	0,78
	التجريبية	20	62,1	9,01			
الطول	الضابطة	20	167,3	7,23	0,71	38	0,65
	التجريبية	20	165.2	8,61			

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) إلى عدم وجود فـروق بـين المتغيـرات البارومترية لعينة الدراسة من حيث الطول والوزن والعمر وهذا يشير إلى أن أفراد عينة الدراسة يتميزون بوجود تكافؤ في المستويات البارومترية حيث أظهرت نتائج الإحصائية عدم وجود فروق في مستوى المتغيرات أعلاه بين المجموعة التجريبيـة والضابطة.

شروط اختيار عينة الدراسة:

1. الطلبة السنة الأولى المسجلون لمساقات اللياقة البدنيـة فـي كليـة علـوم الرياضة في جامعة مؤتة.
2. الالتزام بإجراء البرنامج التدريبي الذي سوف يطبق عليهم.
3. وجود تجانس بين المجموعتين التجريبيـة والـضابطة(الطـول، العمـر، الوزن).

4.3 متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على العديد من المتغيرات وقد تم حصرها فيما يلي:

1. المتغيرات البارومترية: (الطول، الوزن، العمر)

2. المتغيرات عناصر اللياقة البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة، التوافق، التوازن، الدقة).

5.3 أدوات جمع البيانات:

لقياس مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى عينة أفراد الدراسة فقد تم استخدام الأجهزة التالية المساعدة في معرفة مستوى التحسن في عناصر اللياقة البدنية ومنها:

1. الأجهزة والأدوات المستخدمة لغاية جمع بيانات الدراسة:
2. الرستاميتر لقياس الطول .
3. ميزان طبي لقياس الوزن.
4. ساعة توقيت.
5. اقماع، كرات طبية.
6. اختبارات اللياقة البدنية.
7. جهاز ويلز وديلون لقياس المرونة.

حيث تشمل هذه الأداة على تحديد العوامل البارومترية فيهـا والتـي تـشمل (الطول، الوزن، العمر). والبرنامج التدريبي الخاص لقياس مدى فاعليـة البرنـامج التدريبي في تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة الذكور المسجلين فـي كليـة علوم الرياضة للفصل الدراسي الثاني في مادة اللياقة البدنية.

وقد تم الاستعانة بالخبراء في مجال اللياقة البدنية وعددهم (9) خبراء ملحق (ب). في تحديد أهم العناصر الأساسية التي يجب أن تتوفر لدى طلبة كلية العلـوم الرياضة في إتقان بعض عناصر اللياقة البدنية وقد تم تحديد (6) عناصـر رئيـسة لمعرفة تأثير البرامج التدريبي على تحسين مستوى الطلبة في اللياقة البدنية والجدول رقم (3) يبين ذلك:

جدول رقم (3)

أهم عناصر اللياقة البدنية الواجب توافرها لدى الطلبة

الرقم	عناصر	النسبة المئوية	الترتيب
1	التوازن	%84	6
2	التوافق	%86	4
3	الرشاقة	%88	3
4	السرعة	%92	1
5	المرونة	%90	2
6	الدقة	%85	5
7	الجلد الدوري التنفسي	%79	7
8	قوة التحمل	%77	8
9	مقاومة المرض	%74	9

يتضح من الجدول رقم (3) إن أكثر نسبة مئوية تم الإشارة إليها من قبل الخبراء كان عنصر السرعة بنسبة (92%) وكانت أقل نسبة مئوية مقاومة المرض بنسبة (74%) حيث تم اعتماد جميع العناصر التي حصلت على (80%) فما فوق في الدراسة واشتملت على (6) عناصر وهي: السرعة، المرونة، الرشاقة، التوافق، الدقة، بالإضافة إلى التوازن.

6.3 اختبارات اللياقة البدنية:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ذات العلاقة قام الباحث باستخدام بعض الاختبارات لتحديد وبناء اختبار اللياقة البدنية المناسب على طلاب السنة الأولى في كلية علوم الرياضة في مادة اللياقة البدنية المطلوبة لغاية قياس المهارة بعد الاستعانة برأي (5) من الخبراء المختصين في مجال اللياقة البدنية ملحق (ب). فقد تم اعتماد قياس مهارات اللياقة البدنية حسب الاختبارات المرفقة في الجدول (4) يوضح ذلك:

جدول رقم (4)

طرق قياس مهارات عناصر اللياقة البدنية

المهارة	الاختبار	أهميتها المهارة لغايات القياس					الرتبة
		1	2	3	4	5	
السرعة	اجتياز مسافة 50 م	4	4	4	4	5	2
	اختبار الدوران	3	4	3	3	4	3
	اختبار مسافة 100 م	4	4	5	4	5	1
الرشاقة	الزقزاق والجري المكوكي	4	4	5	5	4	1
	اختبار الجري الدائري	3	2	3	3	3	4
	اختبار الجري المتعرج	4	4	3	5	4	3
	اختبار الحواجز	4	3	4	4	5	2
المرونة	ثني الجذع للامام	4	5	4	4	4	1
	اختبار دوران الجذع	4	3	3	3	4	3
	اختبار طول الموثب	5	4	5	4	5	2
الدقة	الدوائر المتداخلة في سم متر	4	4	5	3	3	2
	التصويب والرمي	4	5	5	4	5	1
التوازن	اختبار الانتقال بين العلامات	4	4	4	5	4	2
	اختبار الوقوف والثبات	4	5	5	5	4	1
	اختبار الوقوف على الكرة	4	3	3	4	3	3
التوافق	الوثب الطولي	4	5	5	5	5	1
	اختبار الدوائر	4	4	4	5	4	2
	اختبار استخدام الحبل	3	4	4	4	3	3

يتبين من الجدول رقم (4) ترتيب اختبارات قياس اللياقة البدنية لطلبة الـسنة الأولى حسب رأي أراء الخبراء الذين تم الاستعانة بهم لتحديد كيفية قياس مـستوى اللياقة البدنية ويتضح من الجدول رقم (4) بأنه قد تم اختيار أعلـى (6) اختبـارات وفق المهارة التي تمثلها هذه الاختبارات والتي حصلت على تأييد مـن المحكمـين والخبراء في مجال اللياقة البدنية، وقد تم استخدام الوحدات القياسية التالية في تحديد مستوى اللياقة البدنية للطلبة وفق الجدول (5) التالي:

جدول رقم (5)

وحدات القياس لعناصر اللياقة البدنية واختباراتها

الرقم	عناصر	وحدة القياس	الاختبار
1	السرعة	بالثانية	اختبار مسافة 100 م
2	التوازن	بالثانية	اختبار الوقوف والثبات
	المرونة	سم	اختبار ثني الجذع
4	الرشاقة	بالثانية	الزقزاق والجري المكوكي
5	التوافق	بالثانية	اختبار الوثب الطولي
6	الدقة	بالثانية	التصويب والرمي

7.3 أداة الدراسة

ولبيان مدى ثبات أداة الدراسة فقد تم حساب معامل الثبات بين الاختبار الأول والاختبار الثاني بفاصل زمني قدره أسبوعين بواسطة الاختبار وإعـادة الاختبـار Test-Retest على عينة مكونة من (10) طلاب من خارج عينة الدراسة وحساب معامل الارتباط بيرسون بين الاختبارين لبيان مستوى الثبات والجـدول رقـم (6) يوضح ثبات عناصر اللياقة البدنية.

جدول رقم (6)

معامل ارتباط بيرسون لدرجات العينة الاستطلاعية

الرقم	عناصر	معامل الثبات
1	السرعة	%89
2	التوازن	%85
3	المرونة	%87
4	الرشاقة	%77
5	التوافق	%86
6	الدقة	%81

يتضح من الجدول رقم (6) أن معامل الثبات تراوحت ما بين 89%-77% وهذا يشير إن أداة الدراسة تعد ملائمة وتتمتع بدرجة عالية من الثبات وهي صالحة لغايات هذه الدراسة.

8.3 إجراءات الدراسة

تضمنت إجراءات الدراسة اختبار أدوات الدراسة قبل التجريب وبعده، على المجموعتين الضابطة والتجريبية، وفيما يلي وصف مختصر لذلك:

1- التطبيق القبلي

تم بيان مدى تكافؤ أداء مجموعتي الدراسة في الاختبار القبلي للياقة البدنية؛ حيث تم فحص مستوى اللياقة البدنية لعينة الدراسة التجريبية والضابطة لبيان تكافؤ مجموعتي الدراسة مع بعضهما البعض، حيث تم استخدام مسافة تقدر 200م لقياس مستوى اللياقة البدنية لجميع الطلبة اشتملت هذه المسافة على الصعود والنزول، وكانت النتيجة كما يظهرها الجدول (7) الآتي:

الجدول (7)

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية على الاختبار القبلي

المجموعة	عدد الطلاب	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
التجريبية	20	5.32	4.33	0.74	غير دالة عند مستوى
الضابطة	20	5.43	3.66		(α=0.05)

يتضح من الجدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية لعلامات طلاب المجموعتين في الاختبار القبلي لمستوى اللياقة البدنية، حيث بلغت قيمة(ت) للفروق بين متوسطات مجموعتي الدراسة (0.74) وهي قيمة غير دالة إحصائياً مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي بشكل عام في مستوى اللياقة البدنية. بعد ذلك تم تطبيق البرنامج المقترح لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة والملحق (أ) يبين تفاصل جدول التدريب كما تم أخذ

قياسات للطلبة أثناء فترة البرنامج التدريبي والمكون من (24) وحدة تدريبية، حيث تم أخذ قياسات خلال هذه الفترة والملحق (ج) يظهر النتائج.

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح تم اختبار مـستوى اللياقـة البدنيـة لطلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية والملحق (د) يظهر نتائج الاختبار علـى المجمـوعتين الضابطة والتجريبية في عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في هذه الدراسة.

9.3 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

للإجابة عن أسئلة الدراسة، فقد تم تحديد بعض الوسائل الإحصائية الملائمـة للحصول على نتائج الدراسة من هذه الوسائل:

الوسط الحسابي (س)

الانحراف المعياري + (ع)

اختبارات (T) لمعرفة الفروق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

1.4 المقدمة

اشتمل هذا الفصل على عرض نتائج الدراسة ومناقـشتها بالإضـافة علـى الإجابة على فرضيات الدراسة وتحليلها وفيما يلي عرض نتـائج الفرضـية الأول ومناقشتها:

2.4 الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالـة ($\alpha = 0.05$) بـين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنيـة لدى طلبة السنة الأولى في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة.

وللإجابة على هذه الفرضية فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدى أفراد المجموعة الضابطة والجدول رقم (8) يظهر ذلك:

الجدول رقم (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار	المتوسط	الانحراف	فرق	تحسن	قيمة ت	الدلالة
السرعة	الثانية	قبلي	15.63	0.65	1.5	%0.09	4,12	0.001
جري 100م		بعدي	14.13	0.67				
الرشاقة	الثانية	قبلي	16,15	0.35	0.11	%0.06	4,42	0.421
الزقزاق والجري المكوكي		بعدي	16,26	0.43				
المرونة	سم	قبلي	4,31	0.55	0.14	%0.03	5,56	0.521
اختبار الثني الجذع		بعدي	4,45	0.46				
التوازن	الثانية	قبلي	34,65	0.75	0.36	0.01	6,26	0.421
اختبار الوقوف والثبات		بعدي	35,01	0.86				
التوافق	الثانية	قبلي	7,31	0.65	0.88	%0.12	7,76	0.321
الوثب الطولي		بعدي	6,43	0.76				
الدقة	الثانية	قبلي	10,43	0.45	0.2	0.02	4,36	0.424
التصويب والرمي		بعدي	10,23	0.56				

0>05*

يتضح من الجدول رقم (8) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والذي خضعوا للتدريب العادي في اختبار تطوير عناصر اللياقة البدنية (السرعة/ اختبار السرعة جري (100م)، الرشاقة/اختبار الزقزاق والجري المكوكي، والمرونة/اختبار ثني الجذع، والتوازن/اختبار الوقوف والثبات، التوافق/اختبار الوثب الطولي، وأخيراً الدقة/اختبار التصويب والرمي) باستثناء اختبار عنصر السرعة. وفيما يلي شرح وبيان نتائج التحليل لاختبارات عناصر اللياقة البدنية كما وردت في الجدول رقم (8). اختبار السرعة في الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي 15.63 وبانحراف معياري 0.65، أما الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 14.13 وانحراف معياري بلغ 0.67. حيث بلغت قيمة التحسن بين الاختبار القبلي والبعدي (1.5) ونسبة التحسن (0.09) فقد أظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة الضابطة للاختبار السرعة لصالح الاختبار البعدي (الجري مسافة 100م) في اختبار السرعة. حيث أشارت قيمة ت المحسوبة (4.12) وبدلالة إحصائية (0.001)، أما اختبار الرشاقة ففي الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي 16.15 وبانحراف معياري 0.35، أما الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 16.26 وانحراف معياري بلغ 0.43. حيث بلغت قيمة التحسن بين الاختبار القبلي والبعدي (0.06) ونسبة التحسن (0.11) حيث أشارت قيمة ت المحسوبة (4.42) وبدلالة إحصائية (0.42) وأظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعنصر الرشاقة.

وأشار اختبار المرونة ففي الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي (4.31) وبانحراف معياري (0.55)، أما الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 4.45 وانحراف معياري بلغ (0.46) حيث بلغت قيمة التحسن بين الاختبار القبلي والبعدي (0.14) ونسبة التحسن (0.03) حيث أشارت قيمة ت المحسوبة (5.56) وبدلالة إحصائية (0.52) وأظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعنصر المرونة.

وأما اختبار التوازن في الاختبار القبلي بلـغ المتوسـط الحـسابي (34.65) وبانحراف معياري (0.75) أما الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (35.01) وانحراف معياري بلغ (0.86) حيث بلغت قيمة التحسن بين الاختبار القبلي والبعدي (0.36) ونسبة التحسن (0.01) حيث أشارت قيمة ت المحـسوبة (6.26) وبدلالـة إحصائية (0.42) وأظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بـين الاختبار القبلي والبعدي لعنصر التوازن.

وفي اختبار التوافق كان الاختبار القبلـي بلـغ المتوسـط الحـسابي (7.31) وبانحراف معياري (0.65)، أما الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (6.43) وانحراف معياري بلغ (0.76) حيث بلغت قيمة التحـسن بـين الاختبـار القبلـي والبعدي (0.88) ونسبة التحسن (0.12) حيث أشارت قيمة ت المحـسوبة (7.76) وبدلالة إحصائية (0.42) وأظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعنصر التوافق.

وأخيراً اختبار الدقة ففي الاختبار القبلي بلـغ المتوسـط الحـسابي (10.43) وبانحراف معياري (0.45)، أما الاختبار البعدي فقـد بلـغ المتوسـط الحـسابي (10.23) وانحراف معياري بلغ (0.56) حيث بلغت قيمة التحسن بـين الاختبـار القبلي والبعدي (0.02) ونسبة التحسن (0.02) حيث أشارت قيمـة ت المحـسوبة (4.36) وبدلالة إحصائية (0.42) وأظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعنصر الدقة.

هذا يظهر بأن تأثير البرامج العادي كان تأثيره قليل حيث لم تظهر أي نتـائج ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لتطوير عناصر اللياقة البدنيـة لدى المجموعة الضابطة من طلبة كلية علوم الرياضة باسـتثناء عنـصر الـسرعة ويعزو الباحث هذا الفرق بأن البرنامج التدريبي العادي أعطى نتائج ايجابيـة فـي عنصر السرعة حيث أهم ميزة يجب أن يتميز بها الطالب الرياضي السرعة وإن من البديهي بعد تطبيق البرنامج الرياضي العادي أن يعطي تحسن في مـستوى اللياقـة لدى للاعبين ولو بشكل ملموس. غير أن البرنامج العادي لم يعطي أي نتـائج ذات دلالة إحصائية في مستوى تطوير عناصر اللياقة البدنية الأخرى والتي تحتاج إلـى

المزيد من التدريب والمتابعة، وبشكل عام أثبتت النظرية الصفرية صحتها بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرامج الاعتيادي على تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المحددة في هذه الدراسة على طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

3.4 الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة؟ وللإجابة على هذه الفرضية فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدى أفراد المجموعة التجريبية والجدول رقم (9) يوضح نتائج التحليل:

الجدول رقم (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار	المتوسط	الانحراف	الفرق	تحسن	قيمة ت	الدلالة
السرعة	الثانية	قبلي	17.63	0.32	4.61	%26	5,12	0.001
جري 100م		بعدي	13.02	0.45				
الرشاقة	الثانية	قبلي	16,13	0.43	3.03	%18	4,35	0.021
الزقزاق والجري المكوكي		بعدي	13,10	0.52				
المرونة	سم	قبلي	6.22	0.54	4.1	%65	3,53	0.012
اختبار الثني الجذع		بعدي	10,32	0.64				
التوازن	الثانية	قبلي	34,15	0.56	25.86	%75	5,34	0.032
اختبار الوقوف والثبات		بعدي	60,01	0.67				
التوافق	الثانية	قبلي	7,43	0.55	2.76	%37	4,54	0.009
الوثب الطولي		بعدي	4,67	0.67				
الدقة	الثانية	قبلي	11,43	0.64	4.32	%37	5,54	0.022
التصويب والرمي		بعدي	7,11	0.46				

*0.05

يتضح من الجدول رقم (9) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والذي خضعوا للتدريب حسب البرنامج المقترح في اختبار تطوير عناصر اللياقة البدنية (السرعة/ اختبـار السرعة جري (100م)، الرشاقة/اختبار الزقزاق والجري المكوكي، والمرونة/اختبار ثني الجذع، والتوازن/اختبار الوقوف والثبات، التوافق/اختبار الوثب الطولي، وأخيراً الدقة/اختبار التصويب والرمي) باستثناء اختبار عنصر السرعة. وفيما يلي شـرح وبيان نتائج التحليل لاختبارات عناصر اللياقة البدنية كما وردت في الجـدول رقـم (9). ففي اختبار السرعة القبلي بلغ المتوسط الحسابي 17.63 وبانحراف معيـاري 0.32، أما الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 13.02 وانحراف معياري بلغ 0.45. حيث بلغت قيمة التحسن بين الاختبار القبلـي والبعـدي (4.615) ونـسبة التحسن (27%) فقد أظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالـة إحـصائية لـدى المجموعة الضابطة للاختبار السرعة لصالح الاختبار البعدي (الجري مسافة 100م) في اختبار السرعة. حيث أشارت قيمة ت المحسوبة (5.12) وبدلالـة إحـصائية (0.001)، أما اختبار الرشاقة ففي الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحـسابي 16.13 وبانحراف معياري 0.43، أما الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحـسابي 13.10 وانحراف معياري بلغ 0.52 . حيث بلغت قيمة التحسن بين الاختبار القبلي والبعدي (3.03) ونسبة التحسن (18%) حيث أشارت قيمة ت المحـسوبة (4.35) وبدلالـة إحصائية (0.02) وأظهرت النتائج إلى وجود فـروق ذات دلالـة إحـصائية بـين الاختبار القبلي والبعدي لعنصر الرشاقة ولصالح الاختبار البعدي.

وأشار اختبار المرونة ففي الاختبار القبلي بلـغ المتوسـط الحـسابي (6.22) وبانحراف معياري (0.54)، أما الاختبار البعدي فقـد بلـغ المتوسـط الحـسابي (10.32) وانحراف معياري بلغ (0.64). حيث بلغت قيمة التحسن بين الاختبـار القبلي والبعدي (3.1) ونسبة التحسن (65%) حيث أشـارت قيمـة ت المحـسوبة (3.53) وبدلالة إحصائية (0.012) وأظهرت النتائج إلى عدم وجـود فـروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعنصر المرونة.

وأما اختبار التوازن في الاختبار القبلي بلـغ المتوسـط الحـسابي (34.15) وبانحراف معياري (0.56)، أما الاختبار البعدي فقـد بلـغ المتوسـط الحـسابي (60.01) وانحراف معياري بلغ (0.67). حيث بلغت قيمة التحسن بـين الاختبـار القبلي والبعدي (4.86) ونسبة التحسن (20%) حيث أشارت قيمـة ت المحـسوبة (5.34) وبدلالة إحصائية (0.03) وأظهرت النتائج إلى وجود فـروق ذات دلالـة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعنصر التوازن.

وفي اختبار التوافق كان الاختبار القبلـي بلـغ المتوسـط الحـسابي (7.43) وبانحراف معياري (0.55)، أما الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (4.67) وانحراف معياري بلغ (0.76). حيث بلغت قيمة التحسن بـين الاختبـار القبلـي والبعدي (2.76) ونسبة التحسن (37%) حيث أشارت قيمة ت المحـسوبة (4.54) وبدلالة إحصائية (0.009) وأظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحـصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعنصر التوافق

وأخير اختبار الدقة ففي الاختبار القبلي بلـغ المتوسـط الحـسابي (11.43) وبانحراف معياري (0.64)، أما الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (7.11) وانحراف معياري بلغ (0.46) حيث بلغت قيمة التحسن بين الاختبار القبلي والبعدي (4.32) ونسبة التحسن (37%) حيث أشارت قيمة ت المحـسوبة (5.54) وبدلالـة إحصائية (0.022) وأظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالـة إحـصائية بـين الاختبار القبلي والبعدي لعنصر الدقة.

وإشارة إلى النتائج السابقة يتضح بأن نسبة التطوير على عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة كلية علوم الرياضة تعد نسبة مقبولة إذ ما أخـذ بعـين الاعتبـار المـدة القصيرة التي طبق البرنامج خلالها حيث أظهر البرنامج تحسن بـشكل عـام فـي مستوى عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذين اخضعوا للبرامج التدريبي.

وقد أظهرت نتائج الفرضية الثانية من خلال الجدول رقم (9) بوجـود دلالـة إحصائية في كافة عناصر اللياقة البدنية في الاختبـار البعـدي لـصالح البرنـامج التجريبي المقترح وهذا يدل بأن البرنامج التجريبي كان ذو فعالية في تحسين مستوى اللياقة البدنية لطلبة السنة الأولى وأظهرت نتائج التحليل إلى وجود تفاوت في نـسبة

التحسين في عناصر اللياقة البدنية وهي نسبة مقبولة وكون البرنامج طبـق علـى طلبة السنة الأولى وضمن مدة قصيرة وإلى وجود تحسن بشكل عام فـي مـستوى عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذين اخضعوا للبرنامج التدريبي.

وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع القياسـات البدنيـة المطبقة بين المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعـدي بعـد التـدريب علـى البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مستوى اللياقة البدنية لدى طلبـة كليـة علـوم الرياضة في جامعة مؤتة، ولقد كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي. وبشكل عام أثبتت النظرية الصفرية عدم صحتها بعدم وجود فـروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرامج المقترح على تحسين مستوى عناصر اللياقـة البدنيـة المحددة في هذه الدراسة على طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

4.4 الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة وللمجموعة التجريبية في تطوير بعض عناصر اللياقـة البدنية لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة؟ ويظهـر الجـدول رقـم (10) الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية.

الجدول رقم (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط	الانحراف	الفرق	تحسن	قيمة ت	الدلالة
السرعة	الثانية	الضابطة	14.13	0.67	1.11	%7.8	4.42	0.021
جري 100م		التجريبية	13.02	0.45				
الرشاقة	الثانية	الضابطة	16.26	0.43	3.16	%19	4.52	0.033
الزقزاق والجري المكوكي		التجريبية	13,10	0.52				
المرونة	سم	الضابطة	4.45	0.46	5.9	%50	5.13	0.023
اختبـــار ثنـــي الجذع		التجريبية	10,32	0.64				
التوازن	الثانية	الضابطة	35,01	0.86	25	%71	4.21	0.036
اختبار الوقـوف والثبات		التجريبية	60,01	0.67				
التوافق	الثانية	الضابطة	6.43	0.76	1.76	%27	4.22	0.043
الوثب الطولي		التجريبية	4,67	0.67				
الدقة	الثانية	الضابطة	10.23	0.56	3.12	%30	4.34	0.035
التـــــصويب والرمي		التجريبية	7,11	0.46				

يتضح من الجدول رقم (10) إلى وجود فروق ذات دلالـة إحـصائية عنـد مستوى (0,05) بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية فـي اختبـار تطوير عناصر اللياقـة البدنيـة (الـسرعة/ اختبـار الـسرعة جـري (100م)، الرشاقة/اختبار الزقزاق والجـري المكـوكي، والمرونـة/اختبـار ثنـي الجـذع، والتوازن/اختبار الوقوف والثبـات، التوافـق/اختبـار الوثـب الطـولي، وأخيـراً الدقة/اختبار التصويب والرمي). وفيما يلي شرح وبيان نتائج التحليـل لاختبـارات عناصر اللياقة البدنية كما وردت في الجدول رقـم (10) للاختبـار البعـدي بـين

المجموعة الضابطة والتجريبية. ففي اختبار السرعة للمجموعـة الـضابطة بلـغ المتوسط الحسابي (14.13) وبانحراف معياري (0.67)، أما الاختبـار المجموعـة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي (13.02) وانحراف معياري بلغ (0.45) حيث بلغت قيمة التحسن بين المجموعة الضابطة والتجريبيـة (2.11) ونـسبة التحـسن (14%) فقد أظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لـدى المجموعـة الضابطة للاختبار السرعة لصالح المجموعة التجريبية (الجري مسافة 100م) فـي اختبار السرعة. حيث أشارت قيمـة ت المحـسوبة (4.42) وبدلالـة إحـصائية (0.021)،

ففي اختبار الرشاقة للمجموعة الضابطة بلـغ المتوسـط الحـسابي (16.13) وبانحراف معياري (0.43)، أما الاختبار المجموعة التجريبية فقـد بلـغ المتوسـط الحسابي (13.10) وانحراف معياري بلغ (0.52) حيث بلغت قيمة التحـسن بـين المجموعة الضابطة والتجريبية (3.03) ونسبة التحسن (18%) فقد أظهرت النتـائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة الضابطة للاختبـار الرشـاقة لصالح المجموعة التجريبية (الزقزاق والجري المكوكي). حيث أشـارت قيمـة ت المحسوبة (4.35) وبدلالة إحصائية (0.033).

وأشار اختبار المرونة للمجموعة الضابطة بلغ المتوسـط الحـسابي (6.22) وبانحراف معياري (0.54)، أما اختبار المجموعة التجريبية فقـد بلـغ المتوسـط الحسابي (10.32) والانحراف المعياري بلغ (0.64) حيث بلغت قيمة التحسن بـين المجموعة الضابطة والتجريبية (3.1) ونسبة التحسن (65%) فقد أظهرت النتـائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة الـضابطة لاختبـار الرشـاقة لصالح المجموعة التجريبية (اختبار ثني الجذع). حيث أشارت قيمة ت المحـسوبة (3.53) وبدلالة إحصائية (0.012).

وأما اختبار التوازن للمجموعة الضابطة بلـغ المتوسـط الحـسابي (34.15) وبانحراف معياري (0.56)، أما الاختبار المجموعة التجريبية فقـد بلـغ المتوسـط الحسابي (60.01) وانحراف معياري بلغ (0.67) حيث بلغت قيمة التحـسن بـين المجموعة الضابطة والتجريبية (4.86) ونسبة التحسن (20%) فقد أظهرت النتـائج

إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة الـضابطة لاختبـار الرشـاقة لصالح المجموعة التجريبية (اختبار الوقوف والثبات). حيـث أشـارت قيمـة ت المحسوبة (5.34) وبدلالة إحصائية (0.032).

وفي اختبار التوافق للمجموعة الـضابطة بلـغ المتوسـط الحـسابي (7.43) وبانحراف معياري (0.55)، أما الاختبار المجموعة التجريبية فقـد بلـغ المتوسـط الحسابي (4.67) وانحراف معياري بلغ (0.67) حيث بلغت قيمـة التحـسن بـين المجموعة الضابطة والتجريبية (2.76) ونسبة التحسن (37%) فقد أظهرت النتـائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة الـضابطة لاختبـار الرشـاقة لصالح المجموعة التجريبية (الوثب الطولي). حيث أشـارت قيمـة ت المحـسوبة (5.54) وبدلالة إحصائية (0.009).

وأخير اختبار الدقة للمجموعة الضابطة بلـغ المتوسـط الحـسابي (11.43) وبانحراف معياري (0.64)، أما الاختبار المجموعة التجريبية فقـد بلـغ المتوسـط الحسابي (7.11) وانحراف معياري بلغ (0.46) حيث بلغت قيمـة التحـسن بـين المجموعة الضابطة والتجريبية (4.32) ونسبة التحسن (37%) فقد أظهرت النتـائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة الـضابطة لاختبـار الرشـاقة لصالح المجموعة التجريبية (التصويب والرمي). حيث أشارت قيمة ت المحـسوبة (5.54) وبدلالة إحصائية (0.022).

وإشارة إلى النتائج السابقة، يتضح بأن نسبة التحسن على عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة كلية علوم الرياضة تعد نسبة مقبولة إذ ما أخـذ بعـين الاعتبـار المـدة القصيرة التي طبق البرنامج خلالها حيث أظهر البرنامج تحسن عام فـي مـستوى عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذين اخضعوا للبرامج التدريبي.

وقد أظهرت نتائج الفرضية الثالثة من خلال الجدول رقم (11) بوجود دلالـة إحصائية في تحسن عناصر اللياقة البدنية بين المجموعـة الـضابطة والتجريبيـة للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يدل بأن البرنامج التجريبي كان ذو فعالية في تحسين مستوى اللياقة البدنية لطلبة السنة الأولـى وأظهـرت نتـائج التحليل إلى وجود تفاوت في نسبة التحسين في عناصر اللياقة البدنية وهـي نـسبة

مقبولة وكون البرنامج طبق على طلبة السنة الأولى وضمن مدة قصيرة وإلى وجود تحسن بشكل عام في مستوى عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذين اخضعوا للبرنـامج التدريبي.

وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع القياسـات البدنيـة المطبقة بين المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعـدي بعـد التـدريب علـى البرنامج التدريبي المقترح لتحسين متسوى اللياقة البدنية لدى طلبـة كليـة علـوم الرياضة في جامعة مؤتة، ولقد كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي. وبشكل عام أثبتت النظرية الصفرية عدم صحتها بعدم وجود فـروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرامج المقترح على تحسين مستوى عناصر اللياقـة البدنيـة المحددة في هذه الدراسة على طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

وقد أظهرت نتائج بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فـي نتـائج الاختبار البعدي ومن خلال الجدول رقم (10) بوجود دلالة إحـصائية عنـد كافـة العناصر في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية وهذا يدل بأن البرنامج كان ذو فعالية في تحسين مستوى اللياقة البدنية لطلبة السنة الأولـى. وأظهـرت نتـائج الدراسة مستوى التحسين في عناصر اللياقة البدنية لدى المجموعتين ونسبة التحسن لدى العينية التجريبية ويظهر الجدول رقم (11) مستوى التحسن:

الجدول رقم (11)

نسبة التحسن في عناصر اللياقة البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي

العنصر	وحدة القياس	الفرق بين المجموعتين	نسبة التحسن في الاداء
السرعة	بالثانية	1.11	%7.8
الرشاقة	بالثانية	3.16	%19
المرونة	سم	5.9	%50
التوازن	بالثانية	25	%71
التوافق	بالثانية	1.76	%27
الدقة	بالثانية	3.12	%30

أشارت النتائج حسب الجدول (11) الفروق ما بين المجمـوعتين الـضابطة والتجريبية في تحسين مستوى تطور عناصر اللياقة البدنيـة ولـصالح المجموعـة

التجريبية في القياس البعدي وتراوحت نسبة التحسن ما بين (7.8 – 71%) حيـث أشار عنصر التوازن وحصوله على المرتبة الأولى بمستوى تحسن قـدره (71%) وحصول عنصر المرونة على المرتبة الثانية بتحسن قدرة (50%) ويليـه عنـصر الدقة وحصل تحسين بنسبة (30%) ويليه عنصر التوافق وحـصوله علـى نـسبة تحسين بمستوى (27) ويليه عنصر الرشاقة وحصول تحسن بنسبة (19%) وأخيراً فقد حصل عنصر السرعة على نسبة تحسن بمـستوى (7.8%). ويعـزو الباحـث حصول المجموعة التجريبية على تحسن في مستوى تطور عناصر اللياقـة البدنيـة بسبب البرامج التدريبي والذي أعطى فاعلية في تطوير القدرة البدنية، وهـذا يؤكـد بأن البرنامج ساعد على رفع وتحسن تدريبهم في امتلاكهم المزيد من عناصر اللياقة البدنية.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (بشير، 2012) ودراسة (Lim et al., 1994). دراسة (أبو زمع، 2010) ودراسة(الجفـري وعبدالـسلام، 2008) ودراسة (سلمان وخنفر، 2006) ودراسة (المغربي، 2004) ودراسة (Fox et al., 2004) ودراسـة (Peterson et al., 2003) ودراسـة (Liang et al., 1993)، دراسة (يحيى، 2009). دراسة (عبدالحق وأبو جعب وعبدالحق، 2009) ودراسـة (الهدابي، 2001). دراسة (عبـدالحق، 2007). دراسـة (وديـع ياسـين، 2001) ودراسة (Chan et al., 2003) في تحسن مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى أفراد الدراسة بكافة مستوياتها سواء بعد تطبيق البرامج التدريبي المقترح.

التوصيات:

1. زيادة فاعلية التدريب الرياضي للمسافات الطويلة بتطوير بعض أجزاء الوحـدات التدريبية على أرض مختلفة الانحدار والارتفاع.
2. ضرورة تطوير وسائل التدريب باستخدام طرق تتوافر فيها موانع وارتفاع وانحدار من اجل زيادة وتحسين مستوى اللياقة البدنية وتحسين من مستوى الأداء.
3. تطوير برنامج تدريبي يتضمن المزيد من عناصر اللياقة البدنية مع تطوير آليـة اختبارات القياس.

4. عمل آلية موحدة بهدف الاستفادة من بناء برامج الاختبارات في عناصر اللياقـة البدنية والتي تعتمد على الصعود والنزول بحيث يـسهل عمليـة قيـاس نتـائج البرنامج وتعميمها.

المراجع

أ- المراجع العربية

أبو العلا، أحمد عبدالفتاح، ونصر الدين، أحمد (2003). **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، دار الفكر العربي، القاهرة.

أبو جادو، صالح (2001). **اتجاهات حديثة في التربية العملية**. عمان: معهد التربية- اليونسكو.

برهم، عبد المنعم سليمان (2000). أثر برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض المواصفات الجسمية، **المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية في العراق 19-22 نيسان الجزء الثاني**، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ص1049-1064.

بسطويسي، أحمد (1999). **أسس ونظريات التدريب الرياضي**، ط 1، دار الفكر، القاهرة

بشير، عبدالرحمن محمد (2012). **بناء بطارية اختبار للياقة البدنية لدى افراد الجيش الفلسطيني**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح.

حسانين، محمد صبحي (2004) **القياس والتقويم في التربية الرياضية البدنية والرياضة** .ج1 ، القاهرة : دار الفكر العربي.

حسين، قاسم حسن (1985). **تدريب اللياقة البدنية والتكتيك الرياضي للالعاب الرياضية**، دار الكتب للطباعة والنشر.

حياري، حسن والربضي هاني (1987). **مفهوم اللياقة البدنية وابعادها المختلفة**. دار الأمل للنشر.

الخصاونة، محمد (2000). زيادة وقت التعلم تحمل أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طلبة قسم التربية الرياضية بجامعة مؤتة في الأردن. **مجلة مؤتة للبحوث والدراسات سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية** 15(2)، 65-84.

رضوان، محمد نصر وأحمد، متولي منصور (2000). **اللياقة البدنيـة للجميـع**، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. جمهورية مصر العربية.

سلامة، بهاء الدين (2002). **المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي**. دار الفكـر العربي، القاهرة.

سليمان، بدر وخنفر، وليد، (2006). أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض القدرات البدنية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية، **مجلة اتحاد الجامعـات العربية**، العدد (49)، إنتاج علمي منشور، جامعة النجاح الوطنية

شفيق، مظفر عبدا (1987). **اختبارات تقويم القلب والجهاز الدوري للاعبي كرة القدم**، مؤتمر الطب الرياضي، القاهرة.

الشقران، علي سليمان (2011). **مستوى اللياقة البدنية لدى ضباط الأمن العام في قيادة أمن إقليم الشمال في محافظة اربد** رسالة ماجـستير غيـر منـشورة جامعة اليرموك، الأردن

صمادي، علي (1992). **العلاقة بين عناصر اللياقة البدنيـة الاصـة والقياسـات الجسمية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز اللعب المختلفة**. رسالة ماجـستير غير منشور. كلية التربية الرياضية. الجامعة الأردنية. عمان.

عاشور، إسماعيل عبد زيد (2009). تأثير برنامج تدريبي مقترح للـسرعة بكـرة القدم كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية، **مجلة علـوم الرياضـة**، العدد الأول، ص 280-294.

عبد الحق، عماد (2005). دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين في تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعـة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية بفلسطـيـن، **مجلـة العلـوم النفـسية والتربوية**، مجلد (6)، العدد(4)، ص23-43.

عبدالحق، عماد (2007). أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعـض متغيـرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشـئات الجمناسـتك، **مجلـة النجاح للأبحاث**.

عبدالحق، عماد وأبو جعب، أيمان وعبدالحق، إرينا (2009). أثر برنامج تـدريبي مقترح لتطوير اللياقة البدنية على تحسين الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، **مجلـة النجـاح الوطنيـة للعلوم الإنسانية**، 6(2). 1615-1626.

عبدالفتاح، أبو العلا أحمد (1982). **بيولوجيـا الرياضـة**، القـاهرة: دار عطـوة للطباعة.

عبدالوهاب، فاروق (1983). **مبادئ فسيولوجيا الرياضة**، ط1، القاهرة.

عثمان، فريدة (1984). **التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية**، ط1، دار االقلم :الكويت.

محمد، ياسر عبدالفتاح (2004). **دراسة مقارنة لأثر استخدام المـدخل الخططـي والمهاري على فاعلية أداء ناشئي كرة السلة.** رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة المنصورة.

محمود، أحمد ناجي (2001). منهج تدريبي مقترح لتطوير أثـر مـستوى اللياقـة البدنية والوظيفية لدى ضباط قوى الأمن الداخلين **مجلة التربية الرياضـية**، 10(2). 209-234.

المغربي، عربي حمودة .(2004) بناء معايير للياقة البدنية للطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي بالجامعة الأردنية. **مجلة دراسات**، مؤتمر التربية الرياضية، الرياضة نموذج للحياة المعاصرة، عدد خاص،17 -24.

النجار، عبد الوهاب محمد (1989) . **عناصر التربية البدنية للـشباب الـسعودي** . الرياض :الرئاسة العامة لرعاية الشباب

هاشم، منى عبدالستار، ناصر، ساطع إسماعيل. رزوقي، طارق حسن (2005). أثر برنامج تدريبي مقترح بثلاث أساليب على جهاز السير المتحرك على بعض المؤشرات الوظيفية لعدائي المسافات الطويلة. **مجلـة التربيـة الرياضـية**، 14(2)، 1-18.

الهزاع، هزاع محمد .(2000) **التهيئة البدنية، الأسس العلمية لوصـفة النـشاط البدني بغرض الصحة واللياقة البدنية** الرياض :الاتحاد الـسعودي للتربيـة البدنية والرياضة

وديع ياسين (2001). تقويم عنصر السرعة لتلاميذ وتلميذات المرحلـة الابتدائيـة للأعمار 6 – 12 سنة، **مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضـية**، جامعـة البصرة، العدد الأول، ص252-282.

يحيى، صالح يحيى (2009). **تأثير برنامج تدريبي مختلط في الوسطين الأرضـي والمائي لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وبعـض المتغيـرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم.** رسالة دكتوراه غيـر منـشورة. الجامعـة الأردنية. عمان: الأردن.

المراجع الأجنبية

Bauer, A & Cerhard, N (1993). **Techniques tactics and team work, Sterling con**, inc New York.

Chan, E. Ave, E. & Chan, B. (2003). Relation among physical activity. Physical fitness. and self perceived fitness in Hong Kong adolescents. the Hong Kong polytechnic university. **National library of Medicine**. 96 (3 pt1). 787-799.

Chan, E. W., Ave, E.Y., & Chan, B. H.(2003). Relation among physical fitness, and self perceived fitness in Hong Kong adolescents. **The Hong Kong Polytechnic University National Library of Medicine**, 96(3): 78-97.

Corbin, C., & Lindsey, R. (1994). **Concepts of physical fitness with laboratories**. Dubuque, Lowa: Wm. C. Brown Benchmark Publishers.

Fox, E., Billings, C., Bartels, R., Bason, R. and Donald, M. (2004). Fitness Standards College Student. **European Journal of Applied Physiology**. Springer Berlin.

Hencken, C. (2004). "Anthropometric measurement in elite football players". **Journal of Sport Science**. 22(3). 266 – 267.

Karistad, & Reilly. (2004). Career Titness Training for high school physical Education. JOPER. **The Journal of physical Education Recreation**.. (75).

Kemper H.C., De Vente, W., & Van, M.(2001). Adolescent motor skill and performance physical activity in adolescence related to adult physical fitness, **Journal of Human Biolog,**, 13(2), 180- 195.

Lim, L & Lee, K. (1994). The effect twenty weeks basic military training program on body composition, VO2 max and Aerobic fitness of Obese recruits. **The Journal of Sport medicine and Physical fitness,** 34, 271-278.

Siedenton, D (1980). **Physical Education**, 3rd. Ed., Interoductory Analysis, U.S.A., Brown Publishers, , P.53

Wilmore, J. & Costill, D. (1999). **Physiology of sport and exercise**. 2nd ed. Human Kinetics. USA.

Wilmore, J. & Costill, D. (2005). **Physiology of sport and exercise**. Champaign. IL. Human Kinetics. USA.

Shepherd, Y. (1999). Relationship between perception of physical activity and health related fitness. **Journal of sports Medicine and physical fitness,** 35(3), 149-158.

Corbin, C., & Lindsey, R. (1994). **Concepts of physical fitness with laboratories**. Dubuque, Lowa: Wm. C. Brown Benchmark Publishers.

Kemper H.C., De Vente, W., & Van, M.(2001). Adolescent motor skill and performance physical activity in adolescence related to adult physical fitness, **Journal of Human Biolog,**, 13(2), 180-

ملحق (أ)

البرنامج التدريبي لغاية تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية

طبيعة البرامج:

أن تطوير اللياقة البدنية لطلبة التربية الرياضية المسجلين في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تتطلب وجود العديد من البرامج التي سوف تساعد بصورة جيدة على رفع مستوى اللياقـة البدنية للطلبة عبر توفير برنامج تدريبي مقترح لهذه الدراسة، حيث تعد اللياقة البدنية العنـصر الرئيس في اجتياز جميع الألعاب الرياضية التي تحتاج مستوى جيد من اللياقة البدنية، وفي هذه الدراسة فقد تم اقتراح برنامج تدريبي للطلبة المستجدين في كلية علوم الرياضة يعتمد بـصورة رئيسية على استخدام المرتفعات في الصعود والنزول في تحسين مستوى اللياقة البدنية، حيـث أشارات العديد من الدراسات على أهمية استخدام المرتفعات في تطوير بعض عناصـر اللياقـة البدنية التي تتطلب مرونة وسرعة وتحمل عالي في أداء بعض الأعمال الرياضية. وبناء عليـه فقد تم الاستعانة بدرج المدرج التابع لكلية علوم الرياضية في تطبيق هذا البرامج المقتـرح فـي تحسين مستوى اللياقة البدنية للطلبة، حيث يتألف البرامج من ثلاثة مراحل سوف تطلـب علـى الطلبـــة الـــذكور موضـــوع عينـــة الدراســـة وهـــذه المراحـــل هـــي: التدريب على استخدام في الصعود والنزول على 10 درجات بصورة هرم من حيـث الـصعود والنزول.

1. التدريب على استخدام في الصعود والنزول على 15 الدرجة بصورة هرم مـن حيـث الصعود والنزول.
2. التدريب على استخدام في الصعود والنزول على 20 درجة بصورة هـرم مـن حيـث الصعود والنزول.

حيث تم تحديد نقطة الانطلاق عبر النقاط التي تم تدريب الطلبة عليها عند تطبيق البـرامج حيث كانت هذه النقاط الدليل على الاستخدام الصحيح للبرنامج حيث تكون المـسافة مـا بـين الصعود والنزول ابتداء من نقطة الانطلاق إلى نقطة الوصول موحدة لجميع الطلبة حتى تكـون النتائج موحدة لجميع الطلبة عبر استخدام ساعة السرعة في سرعة تطبيق البرامج في الـسرعة المطلوبة.

وقد وضع هدف لكل وحدة تدريبية بحيث يقاس مستوى الطلبة في عناصر اللياقة البدنية لمعرفة مدى التحسن بعد كل برنامج تدريبي بهدف العمل على تطوير آليات تنفيذ البرنامج مـع مستويات التحسن لدى طلبة السنة الأولى بجامعة مؤتة

جدول التدريب اليومي للبرنامج المقترح للتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية

الأسبوع الأول والثاني

الأسبوع	الجـــزء التدريبي	محتويات الجزء	الزمن دقائق	التكرار	ملاحظات
الاول والثاني	الاحماء(10) دقائق	1-تمارين إطالة لجميع أجزاء الجسم (من الرأس الى القدمين). 2-ميل الرأس جهة اليمين مع الثبات 5ثواني. 3-ضم الرأس على الصدر لمدة 5ثواني ثم الراس للخاف لمدة 5 ثواني. 3-وقوف الذراعان عاليا سحب اليد اليسرى لليد اليمنى مع الثبات لمدة 5 ثواني. 4-وقوف الذراعان امامـا تشبيك الكفين ببعضهم البعض،عمل دوائر للداخل لمدة 5 ثواني ثم للخارج لمدة 5ثواني. 5-وقوف فتحا(ثبات الوسط)طعن جانبي لمدة 5ثواني،ثم طعن جانبي لجهة اليسارلمدة 5ثواني. 6- جلوس على أربع (قذف القدمين للخاف ثم العودة.	5 دقائق 5دقائق	8-12	إحماء عام إحماء خاص
	الرئيسي(30) دقيقة	- استخدام مرتفع صعوداً ونزولاً مكون من 10 درجات بالاستعانة بالدرجات في المدرج 2- استخدام مرتفع صعوداً نزولاً مكون 15 الدرجة بالاستعانة بالدرجات المدرج 3- استخدام مرتفع صعوداً ونزولاً مكون من 20 درجة بالاستعانة بدرجات المدرج 4- استخدام مرتفع صعوداً ونزولا مكون من مرحلتين الأولى 10 درجات والثانية 15 الدرجة 5- استخدام مرتفع صعوداً ونزولا مكون من ثلاثة مراحل الأولى 10 درجات والثانية 15 الدرجة والثالثة 20 درجة	1دقيقة 1,30 دقيقة 3دقائق 2 دقيقة	8-12	تطبيق البرنامج مرتين وقت للراحة

		6- استخدام مرتفع صعوداً ونزولا مكون مـن ثلاثة مراحل الأولى 15 والثانية 20 الدرجة والثالثة 25 درجة	2,30 دقيقة (3) دقائق 4,30 دقيقة 6 دقائق (3)		وقـــت للراحة وقـــت للراحة
	الجـــزء الختامي	1- هرولة خفيفة حول الملعب. 2- مشي عـادي مـع عمـل حركـات إسترخاء شهيق وزفير.	5دقائق		

الأسبوع الثالث والرابع

الاسبوع	الجزء التدريبي	محتويات الجزء	الزمن	التكرار	ملاحظات
الثالث /والرابع	الإحماء(10)دقائق	1--تمارين إطالة لجميـع أجـزاء الجسم (من الرأس الى القدمين). 2-ميل الرأس جهـة اليمـين مـع الثبات 5ثواني. 3-ضم الرأس على الصدر لمـدة 5ثواني ثم الراس للخلـف لمـدة 5 ثواني. 3-وقوف الذراعان عاليا سحب اليد اليسرى لليد اليمنى مع الثبات لمدة 5 ثواني. 4-وقوف الذراعان امامـا تـشبيك الكفين ببعضهم البعض،عمل دوائر للداخل لمدة 5 ثواني ثـم للخـارج لمدة 5ثواني. 5-وقوف فتحا(ثبات الوسط)طعـن جانبي لمدة 5ثواني،ثم طعن جانبي لجهة اليسارلمدة 5ثواني. 6- جلوس على أربع (قذف القدمين للخلف ثم العودة.	5دقائق 5دقائق	12-8	إلحمـاء عام إحمـاء خاص

	الرئيسي(30)دقيقة	1- استخدام مرتفع صعوداً نـزولاً مكـون 15 الدرجـة بالاسـتعانة بالدرجات المدرج 2- استخدام مرتفع صعوداً ونزولاً مكون من 20 درجات بالاسـتعانة بالمدرج 3- استخدام مرتفع صعوداً ونزولا مكون من مـرحلتين الأولـى 10 درجات والثانية 15 الدرجة 4- استخدام مرتفع صعوداً ونزولا مكون من ثلاثة مراحل الأولى 10 درجـات والثانيـة 15 الدرجـة والثالثة 20 درجة 5- - اسـتخدام مرتفـع صـعوداً ونزولا مكون من ثلاثـة مراحـل الأولى 15 درجـة والثانيـة 20 الدرجة والثالثة 25 درجة 6- استخدام مرتفع صعوداً ونزولا مكون من ثلاثة مراحل الأولى 20 درجة والثانية 25 الدرجة والثالثة 30درجة	1,30 دقيقة 2 دقائق (2) دقائق 2,30 دقيقتين 4,30 دقائق (2) دقائق 6 دقائق 7,30 دقائق 2دقيقة	12-8	تطبيـق البرنـامج مرتين وقـــت للراحة وقـــت للراحة وقـــت للراحة
	الجزء الختامي	1-هرولة خفيفة حول الملعب. 2-مشي عادي مع عمل حركـات إسترخاء شهيق وزفير.	5دقائق		

الأسبوع الخامس والسادس

الاسبوع	الجزء التدريبي	محتويات الجزء	الزمن	التكرار	ملاحظات
الخامس/والسادس	إلاحماء(10)دقائق	1- -تمارين إطالة لجميـع أجـزاء الجسم (من الرأس الى القدمين). 2-ميل الرأس جهـة اليمـين مـع الثبات 5ثواني. 3-ضم الرأس على الصدر لمـدة 5ثواني ثم الراس للخلـف لمـدة 5 ثواني. 3-وقوف الذراعان عاليا سحب اليد اليسرى لليد اليمنى مع الثبات لمدة 5 ثواني. 4-وقوف الذراعان امامـا تـشبيك الكفين ببعضهم البعض،عمل دوائر للداخل لمدة 5 ثواني ثـم للخـارج لمدة 5ثواني. 5-وقوف فتحا(ثبات الوسط)طعـن جانبي لمدة 5ثواني،ثم طعن جانبي لجهة اليسارلمدة 5ثواني. 6- جلوس على أربع (قذف القدمين للخلف ثم العودة.	5دقائق 5دقائق	12-8	إحماء عام إحمـــاء خاص
	الرئيسي(30)دقيقة	1- استخدام مرتفع صعوداً ونزولاً مكون من 20 درجـة بالاسـتعانة بدرجات المدرج 2- استخدام مرتفع صعوداً ونزولا مكـون مـن مـرحلتين الأولـى درجات10 والثانية 15 الدرجة 3- استخدام مرتفع صعوداً ونزولا مكون من ثلاثة مراحل الأولى 10 درجـات والثانيـة 15 الدرجـة والثالثة 20 درجة 4- استخدام مرتفع صعوداً ونزولا مكون من ثلاثة مراحـل الأولـى	2دقيقة 2,30 دقيقة (1,30) دقيقة 4,30 دقائق 6 دقائق (1,30)	12-8	تطبيــق البرنــامج مرتين وقـــت للراحة

		درجـات والثانيـة الدرجـة 15 والثالثة 20 درجةو25درجة 5- استخدام مرتفع صعوداً ونزولا مكون من ثلاثة مراحل الأولى 20 درجة والثانية 25 الدرجة والثالثة 30 درجة 6- استخدام مرتفع صعوداً ونزولا مكون من ثلاثة مراحل الأولى 25 درجة والثانيـة 30 الدرجـة 25 والثالثة 35 درجة	دقيقة 7.30 دقائق (1.30) دقيقة		وقـــت للراحة
	الجزء الختامي	1-هرولة خفيفة حول الملعب. 2-مشي عادي مع عمل حركـات إسترخاء شهيق وزفير.	5دقائق		

الأسبوع السابع الثامن

الاسبوع	الجزء التدريبي	محتويات الجزء	الزمن	التكرار	ملاحظات
السابع/والثامن	الإحمــــــاء (10)دقائق	1--تمارين إطالة لجميع أجـزاء الجسم (من الرأس الى القدمين). 2-ميل الرأس جهة اليمـين مـع الثبات 5ثواني. 3-ضم الرأس على الصدر لمـدة 5ثواني ثم الراس للخاف لمـدة 5 ثواني. 3-وقوف الذراعان عاليا سـحب اليد اليسرى لليد اليمنى مع الثبات لمدة 5 ثواني. 4-وقوف الذراعان اماما تـشبيك الكفين ببعضهم الـبعض،عمـل دوائر للداخل لمدة 5 ثـواني ثـم للخارج لمدة 5ثواني. 5-وقوف فتحا(ثبات الوسط)طعن جانبي لمدة 5ثواني،ثـم طعـن جانبي لجهة اليسارلمدة 5ثواني. 6- جلوس علـى أربـع (قـذف القدمين للخاف ثم العودة.	5دقائق 5دقائق	8-12	إحماء عام إحمـــاء خاص

	الرئيسي(30)دقيقة	1- استخدام مرتفع صعوداً ونزولاً مكون من 20 درجات بالاستعانة بدرجات المدرج 2- استخدام مرتفع صعوداً ونزولا مكون من مرحلتين الأولى درجات10 والثانية الدرجة 15 3- استخدام مرتفع صعوداً ونزولا مكون من ثلاثة مراحل الأولى 10 درجات والثانية 15 الدرجة والثالثة 20 درجة 4-- استخدام مرتفع صعوداً ونزولا مكون من ثلاثة مراحل الأولى 15 درجة والثانية 20 الدرجة 15 والثالثة 25 درجة 5- استخدام مرتفع صعوداً ونزولا مكون من ثلاثة مراحل الأولى درجة 20 والثانية الدرجة 25 والثالثة 30 درجة 6- استخدام مرتفع صعوداً ونزولا مكون من ثلاثة مراحل الأولى درجة 25 والثانية الدرجة 30 والثالثة 35 درجة	2دقيقة 2,30دقائق (1,30) دقيقة 4,30 دقائق 6 دقيقة (1,30) دقيققة 7,30 دقائق 1,30) دقيقة	12-8	تطبيق البرنامج مرتين وقت للراحة وقت للراحة وقت للراحة
	الجزء الختامي	1-هرولة خفيفة حول الملعب. 2-مشي عادي مع عمل حركات إسترخاء شهيق وزفير.	5دقائق		

الإطار العام للبرنامج

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العربية والأجنبيـة والدراسـات الـسابقة لغايات الاستفادة منها في وضع البرنامج التدريبي حيث تم الأخذ بعـين الاعتبـار الأسـس التالية :

1. المدة الزمنية للبرنامج والذي مدته 8أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية فـي الأسـبوع بمجموع 24 وحدة تدريبية.
2. التدرج المنطقي في البرنامج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب.
3. الاهتمام بالإحماء في كل وحدة تدريبية وتمرينات التهدئة والاسترخاء نهايـة كـل وحدة.
4. التنويع بكل وحدة تدريبية من أجل إبعاد الملل.

ملحق (ب)

أسماء المحكمين أداة الدراسة

الرقم	الاسم	مكان العمل
1-	أ.د علي ابو زمع	جامعة مؤتة
2-	أ.د أمجد مدانات	جامعة مؤتة
3-	د. سليم الجزازي	جامعة مؤتة
4-	د. معتصم خطاطبة	جامعة مؤتة
5-	د. قاسم الخويلة	جامعة مؤتة
6-	د. نبيل العتوم	جامعة مؤتة
7-	د. عمران ملحم	جامعة مؤتة
8-	أ.د وليد رحاحلة	الجامعة الأردنية
9-	أ.د وليد مارديني	جامعة اليرموك
10-	أ.د نارت شوقة	جامعة اليرموك

ملحق (ج)

قياس مستوى اللياقة البدنية خلال فترة التدريب

نتائج اختبار اللياقة البدنية للعينة التجريبية في عملية الصعود والنزول بالإضافة إلى (50م) قبل وبعد الصعود في نهاية الأسبوع الأول /بالثانية

رقم الطالب	10 درجات	15 الدرجة	20 درجة
1.	18,75	21,64	24,1
2.	17,73	21,32	25,2
3.	18,22	20,21	27,12
4.	17,73	22,33	26,43
5.	18,75	21,32	27,23
6.	17,32	22,54	25,54
7.	19,15	22,21	27,34
8.	18,43	23,23	25,23
9.	19,32	22,43	25,14
10.	18,21	21,25	26,24
11.	19,75	23,32	25,42
12.	18,21	21,21	28,43
13.	18,12	21,54	26,32
14.	17,14	23,32	26,15
15.	19,42	23,15	27,43
16.	19,73	22,32	25,2
17.	19,13	21,51	26,32
18.	18,32	23,15	26,45
19.	19,11	23,23	25,43
20.	18,21	22,16	24,25

نتائج اختبار اللياقة البدنية للعينة التجريبية في عملية الصعود والنزول بالإضافة إلى 50 م قبل الصعود وبعد في نهاية **الأسبوع الثاني** /بالثانية

رقم الطالب	10 درجات	15 الدرجة	20 درجة
.1	17,75	20,66	24,21
.2	18,21	20,32	25,12
.3	17,32	21,10	24,12
.4	16,73	21,32	25,13
.5	17,32	22,15	24,22
.6	17,32	20,52	24,34
.7	17,12	20,11	24,23
.8	16,23	20,11	24,12
.9	17,11	20,12	23,11
.10	16,20	21,11	24,21
.11	17,66	19,21	25,21
.12	16,11	19,21	24,13
.13	17,1	21,44	25,22
.14	16,4	21,32	24,11
.15	17,11	19,59	25,21
.16	16,64	19,32	25,12
.17	17,15	21,42	24,12
.18	16,31	20,9	24,32
.19	17,12	19,11	26,21
.20	16,1	20,9	25,22

نتائج اختبار اللياقة البدنية للعينة التجريبية في عملية الصعود والنزول بالإضافة إلى (50م) قبل وبعد الصعود في نهاية الأسبوع السابع /بالثانية

رقم الطالب	10 درجات	15 الدرجة	20 درجة
.1	16,13	18,12	22,15
.2	15,21	17,13	21,32
.3	15,22	16,10	22,12
.4	14,73	18,13	21,13
.5	15,32	17,15	19,22
.6	14,21	16,12	20,34
.7	15,19	16,11	20,12
.8	14,13	15,11	20,12
.9	13,11	14,12	21,32
.10	14,11	15,11	20,21
.11	15,21	15,21	19,22
.12	14,11	14,21	19,13
.13	14,11	14,44	18,22
.14	14,12	15,32	19,11
.15	14,11	16,21	19,21
.16	13,12	14,12	19,12
.17	13,15	14,12	20,12
.18	13,12	14,11	19,12
.19	13,11	13,10	19,32
.20	13,1	13,12	20,23

نتائج اختبار اللياقة البدنية للعينة التجريبية في عملية الصعود والنزول بالاضافة إلى (50م) قبل وبعد الصعود في نهاية الأسبوع الثامن /بالثانية

رقم الطالب	10 درجات	15 الدرجة	20 درجة
1.	12,1	12,3	20,10
2.	11,21	12,4	21,12
3.	12,2	12,4	21,12
4.	12,3	13,2	20,11
5.	13,32	13,3	23,12
6.	11,21	13,12	18,34
7.	11,5	14,4	19,20
8.	12,4	14,11	19,11
9.	12,2	14,2	18,12
10.	13,1	13,11	21,13
11.	12,11	13,21	20,11
12.	12,2	12,21	19,12
13.	12,3	13,5	19,11
14.	11,1	12,32	18,42
15.	12,01	12,21	19,21
16.	12,3	13,3	18,10
17.	11,3	12,12	19,41
18.	10,2	12,21	18,52
19.	11,1	13,4	19,41
20.	10,1	13,3	20,6

ملحق (د)

اختبار عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في هذه الدراسة على العينة التجريبية والضابطة

1- اختبار السرعة

تم اعتماد اختبار السرعة (100) م جري وتم عملية القياس على العينة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج

الطالب	العينة التجريبية	الضابطة
.1	13,63	15,32
.2	13,64	15.71
.3	14,0	16.71
.4	13.42	17,71
.5	13.84	16.73
.6	13.34	16.81
.7	14.21	16.62
.8	13.98	17.62
.9	14,11	17.23
.10	14.25	17,23
.11	13.63	16,31
.12	14,13	16.94
.13	14.14	17.24
.14	15.11	17.84
.15	14,82	16,99
.16	14.12	16.87
.17	14.01	16.77
.18	13,12	17.31
.19	14.11	16.15
.20	13.97	16,13

2- التوازن

تم اعتماد اختبار التوازن هو عبارة عن الوقوف على قدم واحدة والقدم الأخرى مرتكزة على ركبة القدم الثابتة باتجاه الأمام والأيدي على الخاصرة عملية القياس (بالثانية) على العينة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج

الطالب	العينة التجريبية	الضابطة
1.	60,63	34,34
2.	58,64	35.21
3.	57,12	35.23
4.	60.42	35,54
5.	61.84	35.73
6.	56.34	35.34
7.	57.21	35.62
8.	60.98	36.23
9.	60,11	36.23
10.	61.25	35,23
11.	60.63	34,56
12.	61,13	36.94
13.	59.14	35.24
14.	59.11	36.84
15.	60,82	35,23
16.	60.12	35.87
17.	57.01	35.77
18.	60,12	34.23
19.	58.11	36.65
20.	58.97	34,45

3- المرونة

تم اعتماد اختبار المرونة هو عبارة عن قياس بالمسطرة عن طريق ثني الجذع للأمام والمقدرة على فرد عضلات الظهر وعضلات خاف الفخذ وتتم عملية القياس (بالثانية) على العينة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج

الطالب	العينة التجريبية	الضابطة
.1	10,14	4,24
.2	11,64	4.21
.3	10,12	5.23
.4	10.42	4,21
.5	11.84	5.73
.6	10.13	5.34
.7	11.21	4.62
.8	10.12	5.12
.9	10,12	4.23
.10	10.12	5,23
.11	10.63	4,56
.12	11,12	4.12
.13	10.14	5.24
.14	10.11	5.84
.15	10,82	5,12
.16	11.12	5.87
.17	10.12	4.77
.18	10,12	4.23
.19	10.11	5.32
.20	10.21	6,45

4- التوافق

تم اعتماد اختبار التوافق هو عبارة عن ثمانية دوائر على ان يكون قطر كل منها 60 سم حيث يقوم اللاعب بالوثب بالقدمين معا لكل من الدوائر الثمانية وتتم عملية القياس (بالثانية) على العينة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج

الضابطة	العينة التجريبية	الطالب
6,54	5,14	.1
6.21	5,64	.2
7.23	4,12	.3
6,23	6.12	.4
7.73	5.84	.5
7.23	6.12	.6
6.62	5.21	.7
7.23	5.98	.8
7.23	5,11	.9
6,23	5.25	.10
6,56	4.32	.11
7.43	5,13	.12
7.26	6.14	.13
6.84	5.11	.14
6,23	5,23	.15
6.87	5.12	.16
7.23	5.01	.17
7.23	4,12	.18
6.65	5.11	.19
6,11	6.97	.20

5- الرشاقة

تم اعتماد اختبار الرشاقة وهو عبارة عن تمرين عبارة عن خطين مكونة من متوازيين وبعد كل منها عن الآخر (30) يارده وبحركة متعرجة (الزقزاق) وتتم عملية القياس (بالثانية) على العينة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج

الطالب	العينة التجريبية	الضابطة
1.	14,14	17,54
2.	14,13	16.21
3.	13,32	15.11
4.	14.24	15,23
5.	14.11	16.73
6.	15.32	16.23
7.	13.21	16.54
8.	13.11	16.23
9.	13,11	17.12
10.	13.23	17,23
11.	13.32	16,23
12.	12,13	17.43
13.	12.14	17.26
14.	13.32	17.16
15.	13,23	15,23
16.	13.11	16.14
17.	13.01	16.23
18.	13,22	16.15
19.	13.11	16.65
20.	13.32	17,14

6- الدقة

تم اعتماد اختبار الدقة هو عبارة التصويب على دائرة متعددة الأقطار بواسطة عدة كرات في زمان قياس معين وتحسب ومستوى الدقة حسب دقة تصويب الكرات داخل المنطقة المخصصة. وتتم عملية القياس (بالثانية) على العينة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج

دقة التصويب	الضابطة	دقة التصويب	العينة التجريبية	الطالب
9	10,11	12	8,13	.1
10	9.21	11	8,21	.2
8	11.11	13	6,13	.3
7	11,13	13	7.12	.4
9	10.73	13	7.13	.5
9	10.23	12	7.11	.6
10	12.12	13	7.21	.7
9	10.23	12	6.21	.8
8	10.2	11	6,11	.9
11	13,23	13	6.11	.10
9	12,56	14	7.11	.11
7	11.43	14	7,12	.12
7	10.12	12	6.14	.13
8	10.12	12	6.11	.14
10	10,23	13	7,22	.15
8	11.87	14	6.12	.16
11	11.12	13	6.01	.17
10	10.12	12	6,32	.18
9	9.13	12	7.14	.19
9	9,21	13	7.13	.20